

SERBEST ZAMAN VE HAREKET EĞİTİMİ

*Okul Öncesi Dönemde
Temel Motor Becerilerin Oyunlarla Gelişimi*

Yazan: Mustafa BİNGÖL

Editör: Nuri Mert EMBİYAOĞLU



SERBEST ZAMAN VE HAREKET EĞİTİMİ

*Okul Öncesi Dönemde
Temel Motor Becerilerin Oyunlarla Gelişimi*

Yazan: Mustafa BİNGÖL

Editör: Nuri Mert EMBİYAĞLU



SERBEST ZAMAN VE HAREKET EĞİTİMİ

Okul Öncesi Dönemde Temel Motor Becerilerin Oyunlarla Gelişimi

Mustafa BİNGÖL

Genel Yayın Yönetmeni: Berkan Balpetek

Editör: Nuri Mert EMBİYAOĞLU

Kapak ve Sayfa Tasarımı: Mustafa BİNGÖL

Baskı: Aralık 2025

Yayıncı Sertifika No: 49837

ISBN: 978-625-8698-96-1

© Duvar Yayınları

853 Sokak No:13 P.10 Kemeraltı-Konak/İzmir

Tel: 0 232 484 88 68

www.duvar yayinlari.com

duvarkitabevi@gmail.com

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	1
SUNUŞ	2
GİRİŞ	3

1. Bölüm: Serbest Zaman

1.1. Serbest Zamanın Tanımı ve Önemi	6
1.2. Serbest Zaman Kavramının Tarihsel Gelişimi	7
1.3. Serbest Zaman Eğitimi Yaklaşımları	10
1.4. Serbest Zaman Eğitiminde Öğretmenin Rolü	12

2. Bölüm: Okul Öncesi Dönemde Serbest Zaman ve Hareket Eğitimi

2.1. Okul Öncesi Dönemin Gelişimsel Özellikleri ve Eğitimsel Önemi	15
2.2. Okul Öncesi Dönemde Serbest Zaman Kavramı	16
2.3. Okul Öncesi Eğitimde Serbest Zamanın Gelişimsel Rolü	17
2.4. Hareket Eğitimi Kavramı ve Temel Özellikleri	18
2.5. Hareket Eğitiminin Okul Öncesi Dönemdeki Önemi	20
2.6. Hareket Eğitiminin Çocuk Gelişimine Katkıları	21
2.6.1. Fiziksel ve Motor Gelişime Katkıları	21
2.6.2. Bilişsel Gelişime Katkıları	21
2.6.3. Duygusal Gelişime Katkıları	22
2.6.4. Sosyal Gelişime Katkıları	22
2.6.5. Yaşam Boyu Fiziksel Aktivite Alışkanlığına Katkıları	22
2.7. Okul Öncesi Eğitimde Serbest Zamanda Hareket Eğitimi	22
2.8. Dünyada ve Türkiye’de Hareket Eğitiminin Gelişimi	23
2.8.1. Dünyada Hareket Eğitiminin Gelişimi	24
2.8.2. Türkiye’de Hareket Eğitiminin Gelişimi	24

3. Bölüm:Okul Öncesi Dönemde Temel Motor Beceriler

3.1. Okul Öncesi Dönemde Temel Motor Gelişim	27
3.2. Temel Motor Beceriler	27
3.3. Core (Merkez) Kasları ve Temel Motor Becerilerdeki Rolü	28
3.4. Temel Motor Becerilerin Çocuk Gelişimine Katkıları	29
3.5. Spor-Egzersiz ve Hareket Eğitimi Arasındaki Farklar	20

4. Bölüm: Temel Motor Becerilerin Gelişimi

4.1. Temel Motor Becerileri Geliştiren Etkinlikler	34
--	----

4.1.1. Büyük Kas Becerileri	34
4.1.2. Denge Koordinasyon ve Nesne Kontrolü	35
4.1.3. Günlük Programlara Entegrasyon.....	37
4.2. Hareket Ortamlarının Temel Motor Beceri Gelişimine Etkisi.....	38
4.2.1. Ortam Sınırlılığının Motor Kontrol ve Denge Gelişimine Etkisi	38
4.2.2. Hareket Alanı Genişliğinin Büyük Kas Becerilerine Katkısı	39
4.2.3. Ortam Değişkenliğinin Koordinasyon ve Motor Uyum Üzerindeki Rolü	39
4.3 Çevresel Değişkenlerin Temel Motor Beceri Gelişimine Katkısı.....	39
4.3.1. Çevresel Uyarın Çeşitliliğinin Motor Deneyim Üzerine Etkisi	40
4.3.2. Değişken Çevresel Koşulların Denge ve Koordinasyon Gelişimiyle İlişkisi	40
4.3.3. Serbest Hareket Koşullarında Motor Uyum Yeteneğinin Gelişimi .	40
5. Bölüm: Okul Öncesi Dönemde Oyun ve Hareketle Gelişim	
5.1. Oyun Yoluyla Hareket Eğitimi	43
5.2. Oyunun Çocuk Gelişimindeki Yeri	43
5.3. Hareket Temelli Oyunların Gelişime Katkısı	44
5.4. Oyun Türleri ve Öğretmen Rolü.....	44
5.5. Oyun Ortamı ve Kapsayıcılık.....	45
5.6. Oyunda Değerlendirme	46
6. Bölüm: Serbest Zaman Hareket Eğitimi Etkinliklerinde Planlama ve Öğretmen Rehberliği	
6.1. Planlı Etkinliklerin Önemi.....	48
6.2. Öğretmen İçin Pratik Planlama Önerileri	49
6.3. Serbest Zaman Hareket Eğitimi Etkinliklerinde Güvenlik.....	49
6.4. Etkinlik Planlarında Esneklik ve Farklılaştırma.....	50
6.5. Etkinlik Planı.....	51
6.6. Malzeme ve Mekân Düzenlemeleri.....	51
6.7. Çocukların İlerlemelerinin Takibi	51
6.8. Velilerle İşbirliği.....	52
6.9. Okul Öncesi Eğitimde Öğretmenin Rolü ve Karşılaşılan Güçlükler.....	53
7. Bölüm: Temel Hareket Becerilerin Sınıflandırılması	
7.1. Temel Hareket Becerilerinin Sınıflandırılması ve Eğitim İlkeleri.....	56
7.2. Sınıf İçi - Açık Alan/Bahçe Etkinliklerinin Sınıflandırılması	56
7.2.1. Yer Değiştirme / Hareket Oyunları	57

7.2.2. Kuvvet / Kas Gelişimi Oyunları	59
7.2.3. Denge / Koordinasyon Oyunları	61
7.2.4. Nesne Kontrol Oyunları.....	62

8. Bölüm: Sınıf İçi -Açık Alan/Bahçe Oyunları

A) Yer Değiştirme / Hareket Oyunları

a)Sürünme / Emekleme Oyunlar

1. Kertenkele Yolu Oyunu	65
2. Yılan Sürünüşü Oyunu	68
3. Tünelden Geçme Parkuru Oyunu	70
4. Zigzag Sürünme Parkuru Oyunu	72
5. Hazine Avı Parkuru Oyunu.....	74

b)Ayakta / Dik Duruş Oyunları

1. Renkli Koniler Yarışı Oyunu	76
2. Engel Parkuru Oyunu.....	78
3. Hayvan Yürüyüşü Taklidi Oyunu	79
4. Mini Müzikli Hareket Oyunu.....	81
5. Komut Takibi Oyunu	82

B) Kuvvet / Kas Gelişimi Oyunları;

Üst ve Alt Vücut Kaslarını Güçlendiren Oyunlar

1. Hayvan Yürüyüşleri Oyunu	83
2. Kurbağa Zıplamaları Oyunu	85
3. Sünger Top Sürüklemeye Oyunu	86
4. Halet Çekme Oyunu.....	88
5. Sepete İsabet Oyunu	89

C) Denge / Koordinasyon Oyunları

1. Hayvan Yürüyüşleri Oyunu	91
2. Kurbağa Zıplamaları Oyunu	93
3. Sünger Top Sürüklemeye Oyunu	95
4. Halet Çekme Oyunu.....	97
5. Sepete İsabet Oyunu	99

D) Nesne Kontrol Oyunları

1. Hayvan Yürüyüşleri Oyunu	101
2. Kurbağa Zıplamaları Oyunu	103
3. Sünger Top Sürüklemeye Oyunu	104
4. Halet Çekme Oyunu.....	106
5. Sepete İsabet Oyunu	108

ÖNSÖZ

Okul öncesi dönemde çocukların gelişimi, yalnızca öğretimle değil, aynı zamanda hareket, oyun ve serbest zaman etkinlikleri yoluyla desteklenir. Çocuklar, serbest zamanlarında oynayarak öğrenir; keşfederken bedenlerini tanır ve motor becerilerini doğal bir akış içinde geliştirirler. Ancak bu oyun ve hareket etkinlikleri, planlı ve rehberli bir yaklaşımla sunulduğunda, serbest zamanın gelişimsel değeri çok daha artar.

Bu kitapta yer alan oyunlar, çocukların serbest zamanlarını yapılandırılmış ve öğretici bir şekilde değerlendirmelerine yardımcı olmak amacıyla tasarlanmıştır. Oyunlar; motor becerileri, kas gücünü, denge-koordinasyon yeteneklerini ve nesne kontrolünü geliştirecek niteliktedir. Her etkinlik, sınıf içinde veya açık alanlarda uygulanabilir ve öğretmenin çocuklara güvenli, eğlenceli ve öğrenmeyi destekleyen bir ortam sunmasını kolaylaştıracak biçimde düzenlenmiştir. Kitapta yer alan kurallar, güvenlik önlemleri ve öğretmen notları, serbest zamanın bilinçli biçimde planlanmasını ve öğretmenin yönlendirme rolünü güçlendirmeyi amaçlamaktadır.

Amacımız, oyunları yalnızca eğlence olarak sunmak değil; aynı zamanda serbest zamanın eğitimsel bir araç olarak kullanılmasını desteklemektir. Bu doğrultuda öğretmenlerin çocukları doğru şekilde gözlemlemesi, yönlendirmesi ve motor becerilerini planlı bir yaklaşımla geliştirmesi için kapsamlı bir rehber sunulmuştur. Kitap, öğretmenlere yol gösterirken aynı zamanda onların bilgi, deneyim ve yaratıcılıklarını kullanarak serbest zaman etkinliklerini daha verimli, güvenli ve keyifli hâle getirmelerini sağlayacaktır.

Dr. Öğr. Üyesi Mustafa BİNGÖL

SUNUŞ

Sayın Eğitimciler ve Kıymetli Okuyucular,

"Okul Öncesi Dönemde Temel Motor Becerilerin Oyunlarla Gelişimi" adlı bu değerli çalışma, teorik bilgi ile pratik uygulamayı; oyunun saf eğlencesi ile planlı öğrenmenin hedeflerini; öğretmenin rehberliği ile çocuğun özgür keşfini bir araya getiriyor.

Yazarımızın önsözde de vurguladığı gibi, erken çocukluk döneminde gelişimin bütünsel bir süreç olduğu ve hareketin, oyunun bu sürecin merkezinde yer aldığı bilinciyle hazırlanan bu kitap, günümüzün hızla dijitalleşen dünyasında çocukların bedensel farkındalığını ve fiziksel yetkinliğini besleyecek somut bir kaynak olma özelliği taşıyor.

Kitabı editörlük sürecinde incelerken dikkatimizi çeken en önemli husus, içeriğin son derece uygulanabilir ve öğretmen dostu bir formatta kurgulanmış olmasıydı. Her bir oyun ve etkinlik, sadece "neyin yapılacağını" değil, "nasıl yapılacağını", "hangi güvenlik önlemlerinin alınması gerektiğini" ve "hangi noktalarda gözlem yapılabileceğini" sistematik bir şekilde sunuyor. Bu yaklaşım, kitabı sınıf içinde anında kullanılabilecek dinamik bir rehberle dönüştürüyor. Öğretmen, hazır bir reçete değil, üzerine kendi yaratıcılığını ve sınıfının özgün ihtiyaçlarını ekleyebileceği sağlam bir iskelet buluyor.

Bir editör olarak, bu tür çalışmaların değerini, yazarın kendi birikimini sade ve ulaşılabilir bir şekilde eğitimcilere aktarabilmesinden aldığını düşünüyorum. Mustafa BİNGÖL'ün hazırladığı bu kitap da bu amaca hizmet eden nitelikli bir kaynak niteliği taşıyor. "Temel Motor Beceriler" gibi önemli bir gelişim alanını, çocuğun doğal öğrenme yolu olan “oyun” ile bir araya getirerek, öğrenme sürecini daha keyifli, motive edici ve uygulanabilir bir yapıya dönüştürüyor.

Bu kitabın, okul öncesi eğitimcilerimizin elinin altında sıkça başvurulacak bir kaynak olacağına yürekten inanıyorum. Çünkü, burada anlatılan her "basit" oyunun ardında, bir çocuğun denge kurmayı öğrenirken kazandığı özgüven, bir topa vururken keşfettiği koordinasyon ve bir arkadaşıyla takım olurken deneyimlediği sosyal uyum yatıyor.

Emeği geçen yazarımıza, bu değerli bilgileri öğretmenlerimizle buluşturma fırsatı verdiği için teşekkür eder; tüm eğitimcilere çocukların bu keyifli motor yolculuğunda başarılı ve eğlenceli bir rehberlik dileriz

Dr. Öğr. Üyesi Mert EMBİYAOĞLU

GİRİŞ

Okul öncesi dönem, çocukların bedensel, bilişsel, sosyal ve duygusal gelişimlerinin en hızlı ilerlediği kritik bir dönemdir. Bu süreçte çocukların hareket yoluyla deneyim kazanmaları, sadece fiziksel sağlık için değil, aynı zamanda temel motor becerilerin kazanılması ve koordinasyon-denge, esneklik gibi becerilerin gelişimi için de büyük önem taşır. Serbest zaman etkinlikleri, çocukların bu ihtiyaçlarını karşılamada yalnızca eğlenceli bir uğraş olmanın ötesinde, planlı ve bilinçli bir hareket eğitimi aracı olarak ele alınmalıdır. Hareket eğitimi, çocukların oyun ve etkinlik yoluyla doğru ve güvenli hareket etmeyi öğrenmelerini, motor becerilerini geliştirmelerini ve fiziksel kapasitelerini artırmalarını sağlar. Hareket eğitimi, çocukların fiziksel becerilerini geliştirmelerinin ötesinde, kendilerini tanımlarını ve sınırlarını keşfetmelerini sağlar. Çocuk, farklı hareketleri deneyimledikçe neyi başarabileceğini görür, cesaretini ve özgüvenini geliştirir. Bu süreç, çocukların duygusal ve sosyal gelişimine de katkı sunar; kendilerini ifade etme biçimleri güçlenir, risk alma ve problem çözme becerileri desteklenir. Böylece hareket eğitimine dayalı serbest zaman etkinlikleri, çocukların hem bedensel hem de psikososyal kazanımlar elde etmelerine olanak tanır. Özellikle temel motor beceriler (yer değiştirme, denge ve nesne kontrolü gibi) okul öncesi dönemde düzenli hareket eğitimiyle desteklenmediğinde, ilerleyen yaşlarda kalıcı eksiklikler veya hareket kısıtlılıkları ortaya çıkabilir. Bu nedenle okul öncesi kurumlarında hareket eğitimine yönelik sistemli bir yaklaşımın benimsenmesi kritik öneme sahiptir. Bu noktada öğretmenlerin rolü hareket eğitiminin planlanması ve uygulanması açısından kritik bir öneme sahiptir.

Okul öncesi öğretmenleri, çocukların serbest zamanlarını yönlendiren, onların oyun ve hareket yoluyla gelişim süreçlerine doğrudan katkı sağlayan en önemli rehberlerdir. Bu dönemde öğretmenlerin, temel motor becerilerin ve doğru hareket alışkanlıklarının kazandırılmasına yönelik etkinlikleri bilinçli biçimde planlaması ve uygulaması büyük önem taşır. Günümüzde birçok öğretmen, çocukların fiziksel ve motor gelişimini destekleyecek etkinlikler konusunda giderek daha fazla farkındalık kazanmakta ve sınıf içi uygulamalarını bu doğrultuda çeşitlendirmektedir. Bununla birlikte, bu alandaki bilgi ve uygulama kaynaklarının artması, öğretmenlerin planlama süreçlerini kolaylaştırmakta ve daha yaratıcı, eğlenceli ve hareket odaklı etkinlikler ortaya çıkarmalarına olanak tanımaktadır. Günümüzde okul öncesi programlarında temel motor becerilerin geliştirilmesine yönelik dersler yer almakla birlikte, bu derslerin etkinliği büyük

ölçüde öğretmenlerin uygulama yaklaşımına bağlıdır. Serbest zaman etkinlikleri, çocukların doğal oyun ortamlarında hareket ederek öğrenmelerini ve motor becerilerini geliştirmelerini sağlayacak eşsiz bir fırsattır. Bu nedenle kitapta, serbest zaman eğitimi kavramı yalnızca kuramsal bir çerçevede değil, hareket eğitimi odaklı, oyun temelli bir yaklaşım ile bütünleştirilerek ele alınmıştır. Böylece öğretmenlerin çocukların temel motor gelişimine eğlenceli, yaratıcı ve pedagojik bir biçimde katkı sunmaları hedeflenmiştir.

Bu kitap okul öncesi öğretmenlerine, serbest zaman etkinliklerini planlama ve uygulama süreçlerinde rehberlik etmeyi amaçlamaktadır. Temel hedef, çocukların motor, sosyal, duygusal ve bilişsel gelişimlerini destekleyen hareket ve oyun temelli etkinliklerin sınıf ortamına etkin bir şekilde entegre edilmesine katkı sağlamaktır. Kitap kapsamında, serbest zamanın yalnızca boş vakit olarak değil, planlı ve amaçlı bir eğitim süreci olarak ele alınması vurgulanmaktadır. Bu doğrultuda öğretmenlere hem kuramsal bilgi sunulmakta hem de sınıf içinde uygulanabilecek pratik egzersizler ve oyun örnekleri sağlanmaktadır. İçerik, çocukların yaş ve gelişim düzeyine uygun olarak tasarlanmış etkinlikleri, kullanılabilecek materyalleri ve öğretmenlerin rehberlik rolünü detaylandırmaktadır. Ayrıca kitap, öğretmenlerin karşılaştığı güçlükleri dikkate alarak hazırlanmıştır. Temel motor becerilerin kazandırılması konusunda bilgi eksikliği, uygulama deneyimi sınırlılığı ve kaynak yetersizliği gibi sorunlara çözüm sunmayı hedefler. Günlük etkinlik planları, hareketli oyun önerileri ve uygulama rehberleri ile öğretmenlerin sınıfta serbest zamanı hem eğlenceli hem de gelişim odaklı bir süreç hâline getirmeleri amaçlanmaktadır. Sonuç olarak, bu kitap öğretmenlerin mesleki donanımlarını güçlendirirken, çocukların serbest zamanlarını nitelikli ve verimli bir şekilde değerlendirmelerine destek olacak kapsamlı bir kaynak olarak planlanmıştır.

1. BÖLÜM

SERBEST ZAMAN



1. BÖLÜM

1. Bölüm: Serbest Zaman

1.1. Serbest Zamanın Tanımı ve Önemi

Serbest zaman, bireyin zorunlu iş, okul, aile ya da toplumsal yükümlülüklerin dışında kalan, kendi isteği doğrultusunda değerlendirebildiği zaman dilimi olarak tanımlanmaktadır. Ancak bu tanım, sadece “boş kalan süre” anlamına gelmemelidir. Serbest zaman, bireyin fiziksel, zihinsel ve duygusal yönden yenilendiği; yaratıcılığını, sosyal ilişkilerini ve yaşam doyumunu artırdığı bir yaşam alanıdır. Bu nedenle serbest zaman, modern yaşamın yalnızca bir parçası değil, aynı zamanda bireyin kendini gerçekleştirme sürecinin bir aracıdır.

Tarihsel olarak incelendiğinde, serbest zaman kavramı farklı dönemlerde farklı anlamlar kazanmıştır. Antik Yunan’da “scholē” kavramı, hem “boş zaman” hem de “öğrenme” anlamında kullanılmıştır. Bu dönemde serbest zaman, bireyin bedensel ve ruhsal olarak geliştiği, felsefe, sanat ve sporla ilgilendiği bir dönem olarak görülmekteydi. Yani serbest zaman, “eylemsizlik” değil; tam tersine özgür düşünme, kendini geliştirme ve öğrenme zamanıydı. Roma döneminde ise serbest zaman kavramı daha çok soylu sınıfa özgü bir ayrıcalık olarak ele alınmış, halkın gündelik yaşamında bu kavramın karşılığı sınırlı kalmıştır. Sanayi Devrimi ile birlikte, serbest zaman kavramı toplumsal bir dönüşüm yaşamıştır. Uzun çalışma saatlerinin ve ağır iş koşullarının egemen olduğu bu dönemde, “boş zaman” kavramı çalışan sınıfın fiziksel ve zihinsel dinlenmesi için gerekli bir ihtiyaç olarak görülmüştür. 20. yüzyılın ortalarından itibaren ise sanayileşme ve kentleşmeyle birlikte bireylerin çalışma dışı zamanlarını nasıl değerlendirdikleri, sosyoloji, psikoloji ve eğitim bilimlerinin ilgi alanına girmiştir. Dumazedier (1967), serbest zamanı yalnızca dinlenme süreci değil; bireyin özgürce seçtiği etkinlikler yoluyla kendini yenileme ve geliştirme alanı olarak tanımlamıştır.

Eğitim açısından bakıldığında, serbest zamanın anlamı çok daha derindir. Eğitim bilimciler, serbest zamanın bireyin sadece dinlenmesini değil, aynı zamanda öğrenme ve gelişme fırsatlarını da içermesi gerektiğini vurgulamaktadır. Bu anlayış, “serbest zaman eğitimi” kavramının temelini

oluşturmuştur. Serbest zaman eğitimi, bireyin boş zamanlarını bilinçli, üretken ve doyum verici biçimde değerlendirmesini sağlayan bir süreçtir. Bu yaklaşım, bireylerin yaşam boyu öğrenme, sosyal katılım, sağlıklı yaşam ve kişisel mutluluk gibi hedeflerine katkı sunar.

Okul öncesi eğitimde serbest zaman, çocukların doğal merak duygusunu harekete geçiren, öğrenme sürecini destekleyen ve fiziksel gelişimi teşvik eden bir süreçtir. Çocuklar oyun, hareket ve keşif yoluyla dünyayı tanırlar. Bu nedenle serbest zaman, sadece dinlenme ya da eğlence değil, gelişimsel bir öğrenme alanı olarak görülmelidir. Çocukların serbest zaman etkinliklerinde aktif katılım göstermesi, onların problem çözme, yaratıcılık, iletişim ve motor becerilerini geliştirmektedir.

Serbest zamanın önemi, bireyin yaşam kalitesini artırmasının ötesinde, toplumsal refah ve eğitimsel gelişim açısından da değerlidir. Özellikle erken çocukluk döneminde, serbest zaman etkinlikleri çocuğun kendini ifade etme, özgüven kazanma, bedensel farkındalık geliştirme ve sosyal ilişkiler kurma becerilerini güçlendirir. Bu yönüyle serbest zaman hem bireysel hem de toplumsal gelişimin temel taşlarından biridir. Serbest zaman kavramı tarih boyunca anlam değişikliklerine uğrasa da özü aynı kalmıştır. Bireyin özgürce seçtiği etkinlikler aracılığıyla kendini geliştirme sürecidir. Günümüzde bu süreç, özellikle okul öncesi eğitimde, çocuğun fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimini destekleyen bir öğrenme alanı olarak görülmektedir. Bu bakış açısı, serbest zamanın yalnızca boş geçirilen değil, anlamlı ve öğretici biçimde değerlendirilen zaman olduğunu bir kez daha ortaya koymaktadır.

1.2. Serbest Zaman Kavramının Tarihsel Gelişimi

Serbest zaman kavramı, insanlık tarihi boyunca değişen ekonomik, kültürel ve toplumsal koşullara bağlı olarak farklı biçimlerde tanımlanmış ve yorumlanmıştır. Her dönemde serbest zamanın anlamı, bireyin toplum içindeki yeri, üretim ilişkileri, çalışma biçimleri ve yaşam değerleriyle yakından ilişkili olmuştur. Bu nedenle, serbest zaman kavramını anlamak, aynı zamanda insanın kendini ifade etme ve yaşamına anlam katma biçimlerinin tarihsel gelişimini de anlamak demektir.

Antik Çağ'da Serbest Zaman: “Schole” ve Ruhsal Gelişim

Serbest zaman kavramının kökeni Antik Yunan uygarlığına kadar uzanır. Yunanca “schole” sözcüğü, hem “boş zaman” hem de “öğrenme” anlamına gelir; buradan türeyen “school” (okul) kavramı da serbest zamanın öğrenme ile olan tarihsel bağını açıkça ortaya koyar. Antik Yunan'da serbest zaman, çalışmanın zıddı olarak değil, düşünmenin, sorgulamanın ve ruhsal gelişimin alanı olarak görülmektedir. Platon ve Aristoteles, serbest zamanı insanın en yüksek mutluluğa ulaşabileceği bir yaşam alanı olarak tanımlamışlardır. Aristoteles'e göre “asıl özgür insan, serbest zamanını nasıl değerlendireceğini bilen insandır.” Bu dönemde serbest zaman, bedensel etkinlikleri (jimnastik, oyun, spor) ve zihinsel uğraşları (sanat, felsefe, tartışma) içeren bütüncül bir gelişim alanı olarak kabul edilmiştir. Ancak bu anlayış toplumun tümüne değil, özgür yurttaşlara özgü bir ayrıcalıktı. Kadınlar, köleler ve işçiler üretim sürecinde yer aldıkları için bu tür bir serbest zamana sahip değillerdi. Yine de Antik Yunan'daki bu yaklaşım, serbest zamanın yalnızca dinlenme değil, öğrenme ve kendini gerçekleştirme süreci olduğu düşüncesinin ilk felsefi temellerini oluşturmuştur.

Roma Dönemi: Boş Zamanın Toplumsal Ayrıcalığa Dönüşmesi

Roma İmparatorluğu döneminde serbest zaman anlayışı farklı bir yön kazanmıştır. “Otium” kavramı, Antik Yunan'daki “schole”ye benzer şekilde boş zaman anlamına gelir; ancak Roma toplumunda bu kavram daha çok soylu sınıfın kültürel ve entelektüel etkinlikleriyle ilişkilendirilmiştir. “Negotium” (iş, meşguliyet) kavramı ise “otium”un karşıtı olarak kullanılmıştır. Bu dönemde serbest zaman, toplumun küçük bir kesiminin zevk, dinlenme ve sanatsal faaliyetler için kullandığı bir ayrıcalık hâline gelmiştir. Halk sınıfı içinse serbest zaman, daha çok “ekmek ve sirk” anlayışıyla şekillenmiş; yani eğlence, gösteri ve boş vakit bir tür toplumsal denge aracı olarak kullanılmıştır.

Orta Çağ'da Serbest Zaman: Çalışmanın Kutsanması

Orta Çağ'da serbest zaman kavramı, Hristiyanlık öğretisinin etkisiyle büyük bir dönüşüm geçirmiştir. Bu dönemde çalışma, Tanrı'ya hizmetin bir biçimi olarak kutsanmış; boş zaman ise çoğu zaman tembellik veya günah ile ilişkilendirilmiştir. Bununla birlikte manastır yaşamında belirli bir “manevi serbest zaman” anlayışı da gelişmiştir. Dini ritüeller, dua, düşünme ve yazı çalışmaları, ruhsal arınma amacıyla yapılan etkinlikler olarak kabul edilmiştir. Bu

anlayış, serbest zamanın içsel bir huzur ve denge arayışıyla da ilişkilendirilebileceğini göstermesi bakımından önemlidir.

Rönesans ve Aydınlanma Dönemi: Yeniden Doğuş ve Bireysel Keşif

Rönesans ile birlikte insanın bireysel yaratıcılığı ve estetik değerleri yeniden ön plana çıkmıştır. Bu dönemde serbest zaman, sanatla, bilimle ve keşifle iç içe bir kavram hâline gelmiştir. İnsan artık yalnızca Tanrı'ya hizmet eden bir varlık değil, kendi potansiyelini gerçekleştirme arayışında bir birey olarak görülmeye başlanmıştır. Aydınlanma Çağı'nda ise serbest zaman, bireyin eğitim, kültür ve toplumsal gelişim süreçlerinin önemli bir parçası olarak değerlendirilmeye başlanmıştır. Özellikle Jean-Jacques Rousseau gibi düşünürler, çocuğun doğal gelişimini destekleyen etkinliklerin önemine vurgu yapmış, bu da ilerleyen dönemlerde modern eğitim anlayışlarının temelini oluşturmuştur.

Sanayi Devrimi: Çalışma ve Boş Zamanın Ayrışması

On sekizinci yüzyılın sonlarından itibaren yaşanan Sanayi Devrimi, serbest zaman kavramında köklü bir değişim yaratmıştır. Uzun çalışma saatleri, fabrika düzeni ve şehir yaşamı, insanların serbest zamanlarını ciddi biçimde kısıtlamıştır. Bu dönemde serbest zaman, fiziksel ve zihinsel dinlenme ihtiyacını karşılayan bir olgu olarak görülmüştür. Sanayileşmenin ilerlemesiyle birlikte “çalışma-zamanı” ve “boş-zaman” kavramları kesin çizgilerle ayrılmıştır. Toplumsal sınıflar arasında serbest zamanın miktarı ve niteliği farklılaşmıştır. Yüksek gelir grupları serbest zamanlarını kültürel etkinliklerle geçirirken, işçi sınıfı için serbest zaman daha çok dinlenme, basit eğlenceler veya toplumsal dayanışma etkinlikleriyle sınırlı kalmıştır. Bu dönemde sosyologlar serbest zamanı toplumsal bir olgu olarak incelemeye başlamıştır. Thorstein Veblen (1899), serbest zamanı “gösterişçi tüketim” bağlamında ele almış; Dumazedier (1967) ise serbest zamanı “çalışma dışındaki, bireyin özgürce seçtiği etkinliklerle kendini yenilediği alan” olarak tanımlamıştır. Böylece modern anlamda serbest zaman sosyolojisinin temelleri atılmıştır.

Yirminci yüzyılda yaşam koşullarının iyileşmesi, çalışma saatlerinin azalması ve eğitimin yaygınlaşmasıyla birlikte, serbest zaman artık toplumsal yaşamın temel bir bileşeni hâline gelmiştir. Serbest zaman, yalnızca dinlenme değil; öğrenme, sosyalleşme ve kişisel gelişim için bir fırsat olarak görülmeye başlanmıştır. Bu dönemde “serbest zaman eğitimi” kavramı doğmuş ve eğitim

kurumlarında yer bulmaya başlamıştır. Özellikle çocuklar ve gençler için spor, sanat, doğa etkinlikleri ve oyun temelli uygulamalar, serbest zamanın pedagojik amaçlarla kullanılmasının örnekleri olmuştur. Bu anlayış, bireyin yalnızca akademik yönden değil, fiziksel, duygusal ve sosyal yönden de gelişmesini hedeflemiştir.

Türkiye’de Serbest Zaman Anlayışının Gelişimi

Türkiye’de serbest zaman anlayışı, Cumhuriyet’in ilanından sonra çağdaş eğitim reformlarıyla birlikte önem kazanmaya başlamıştır. 1930’lu yıllarda Halkevleri, Köy Enstitüleri ve spor kulüpleri aracılığıyla halkın serbest zamanlarını üretken, kültürel ve eğitsel etkinliklerle değerlendirmesi hedeflenmiştir. Cumhuriyet dönemi eğitim politikalarında beden eğitimi, halk oyunları, spor ve sanat etkinlikleri aracılığıyla çocukların hem fiziksel hem de sosyal gelişimlerinin desteklenmesi öncelikli bir hedef olmuştur. 1980’lerden sonra serbest zaman, özellikle okul öncesi ve ilköğretim programlarında oyun temelli etkinliklerle ilişkilendirilmiş; son yıllarda ise bu alan, “yaşam boyu öğrenme” ve “hareket eğitimi” kavramlarıyla bütünleştirilmiştir.

Tarihsel süreç boyunca serbest zaman, yalnızca boş geçen bir zaman dilimi değil, insanın kendini ifade etme, öğrenme, keşfetme ve yenilenme alanı olmuştur. Antik Çağ’ın “scholē” anlayışından günümüzün eğitim temelli yaklaşımlarına kadar uzanan bu süreçte serbest zaman, insanın bütüncül gelişimini destekleyen bir yaşam alanı hâline gelmiştir. Bugün özellikle okul öncesi dönemde serbest zaman etkinlikleri, çocukların oyun yoluyla öğrenmelerini, temel motor becerilerini geliştirmelerini ve sosyal-duygusal açıdan güçlenmelerini destekleyen bir eğitim aracı olarak kabul edilmektedir. Bu tarihsel perspektif, serbest zamanın geçmişten bugüne taşıdığı değeri anlamak ve onu eğitim sürecine bilinçli biçimde entegre etmek açısından büyük önem taşımaktadır.

1.3. Serbest Zaman Eğitimi Yaklaşımları

Serbest zaman eğitimi, bireylerin boş zamanlarını yalnızca dinlenme veya eğlence amacıyla değil; aynı zamanda öğrenme, gelişim ve yaratıcılık süreçlerini destekleyecek biçimde değerlendirmelerini amaçlayan bir eğitim anlayışıdır. Tarihsel olarak serbest zaman eğitimi; rekreatif, eğitsel, gelişimsel ve sosyal yaklaşımlar çerçevesinde ele alınmıştır. Rekreatif yaklaşım, bireyin serbest

zamanı dinlenme ve yenilenme fırsatı olarak görürken; eğitsel yaklaşım, serbest zamanı planlı öğrenme etkinlikleriyle bütünleştirmeyi ön plana çıkarır. Gelişimsel yaklaşım, bireyin potansiyelini fark etmesine, yaratıcılığını kullanmasına ve kişisel olgunlaşmasına vurgu yapar. Sosyal yaklaşım ise serbest zamanı toplumsal ilişkilerin güçlenmesi, paylaşma ve iş birliği becerilerinin gelişmesi için bir alan olarak değerlendirir. Günümüzde bu yaklaşımlar, özellikle okul öncesi eğitimde çocuğun bütüncül gelişimini destekleyen pedagojik modeller ile birleşmiştir. Serbest zaman artık yalnızca “boş vakit” değil, çocukların oyun, hareket, keşif ve etkileşim yoluyla öğrenme fırsatları yakaladığı planlı bir eğitim alanı olarak görülmektedir. Bu bağlamda okul öncesi düzeyde serbest zaman eğitimi, üç temel yaklaşım çerçevesinde değerlendirilebilir:

- **Çocuğa Odaklı Yaklaşım**

Bu yaklaşımda serbest zaman, çocuğun bireysel ilgi, ihtiyaç ve meraklarına göre şekillenir. Öğretmen, yönlendirici değil rehberdir; çocuklara güvenli ve destekleyici bir ortam sağlar. Amaç, çocuğun kendi kararlarını verebilmesi, bağımsızlık duygusunu geliştirmesi ve içsel motivasyonla hareket etmesidir. Çocuğun aktif katılımı ve özgün deneyimleri merkezdedir. Bu anlayış, Montessori, Reggio Emilia ve Waldorf gibi çağdaş eğitim yaklaşımlarının temel ilkeleriyle de uyumludur.

- **Hedef Odaklı Yaklaşım**

Hedef odaklı yaklaşımda serbest zaman etkinlikleri, önceden belirlenen gelişimsel kazanımlara hizmet edecek biçimde planlanır. Örneğin; koşma, atlama, denge kurma gibi temel motor beceriler; paylaşma, sırasını bekleme, empati kurma gibi sosyal beceriler veya yönerge takibi, dikkat ve hafıza gibi bilişsel beceriler hedeflenebilir. Bu yaklaşımda öğretmen, çocukların gelişim düzeyine uygun etkinlikleri yapılandırır, süreçleri gözlemler ve gerektiğinde yönlendirmelerde bulunur. Dolayısıyla öğretmen, çocuğun hem fiziksel hem de bilişsel gelişimini destekleyen aktif bir planlayıcı rol üstlenir.

- **Bütüncül Yaklaşım**

Bütüncül yaklaşım, çocuğun bedensel, bilişsel, duygusal ve sosyal gelişim alanlarını birbirinden ayrılmaz bir bütün olarak ele alır. Serbest zaman hem eğlenceli hem de öğretici bir süreçtir; oyun, hareket, müzik, sanat ve doğa

etkinlikleri bir arada kullanılarak çocukların çok yönlü gelişimi destekler. Bu yaklaşımda öğretmen, farklı etkinlik alanlarını entegre eder; örneğin bir müzik etkinliği içinde ritimle hareket etmeyi, denge çalışmalarına oyun öğeleri katmayı veya doğada yapılan etkinlikleri keşif ve gözlemle zenginleştirmeyi sağlar. Bu üç yaklaşımın ortak noktası, çocuğun aktif katılımını, deneyim yoluyla öğrenmesini ve öğretmenin rehberliğini temel almasıdır. Öğretmen burada yalnızca süreci yöneten değil, aynı zamanda gözlemleyen, teşvik eden ve öğrenme ortamını zenginleştiren bir uzmandır.

Etkili bir serbest zaman eğitimi için öğretmen; çocuğun bireysel özelliklerini tanımalı, gelişim düzeyine uygun etkinlikleri seçmeli, fiziksel güvenliğini sağlamalı ve çocuğun özgürce kendini ifade edebileceği bir atmosfer oluşturmalıdır. Serbest zaman eğitimi yaklaşımları; çocukların özgürlük, yaratıcılık ve sorumluluk duygularını geliştirirken aynı zamanda planlı bir eğitim süreci içinde motor becerilerini, sosyal iletişimlerini ve bilişsel yeterliliklerini desteklemeyi hedefler. Bu anlayış, okul öncesi eğitimde öğretmenin rehberliğinde şekillenen ve çocuğun aktif katılımına dayanan bir öğrenme kültürü oluşturur.

1.4. Serbest Zaman Eğitiminde Öğretmenin Rolü

Serbest zaman eğitimi sürecinde öğretmen, çocuğun özgürce hareket ettiği bir ortamın rehberi, düzenleyicisi ve gözlemcisidir. Öğretmenin rolü yalnızca etkinlikleri planlamak veya uygulamakla sınırlı değildir; asıl görevi, çocukların gelişimsel gereksinimlerini fark ederek onlara uygun, güvenli ve motive edici öğrenme ortamları oluşturmaktır. Serbest zaman etkinliklerinde öğretmen hem öğrenme sürecinin planlayıcısı hem katılımı teşvik eden bir kolaylaştırıcı, hem de bireysel farklılıklara duyarlı bir rehber olarak çok yönlü bir sorumluluk üstlenir. Öğretmenin ilk görevi, çocukların serbest zaman deneyimlerinin amaçlı ve planlı bir yapıya sahip olmasını sağlamaktır. Serbest zamanın doğasında özgürlük olsa da bu özgürlük tamamen başıboş bir süreci ifade etmez. Öğretmen, çocukların ilgi ve ihtiyaçlarını dikkate alarak, hareket, oyun, müzik, sanat ve doğa temelli etkinlikleri gelişimsel hedeflerle ilişkilendirmelidir. Bu şekilde serbest zaman hem keyifli hem de öğrenme odaklı bir hale gelir. Ayrıca öğretmen, etkinliklerin uygulanması sırasında çocuğun kendi kararlarını verebilmesine fırsat tanımalıdır. Bu yaklaşım, çocuğun bağımsızlık duygusunu ve öz denetimini geliştirir. Öğretmen bu süreçte yönlendirici değil, destekleyici bir tutum benimsemeli;

çocukların deneme-yanılma yoluyla öğrenmelerine, risk alarak yeni şeyler keşfetmelerine ve başarı duygusunu yaşamalarına izin vermelidir.

Serbest zaman etkinliklerinin başarısı, öğretmenin gözlem ve değerlendirme becerilerine de bağlıdır. Etkinlik sürecinde öğretmen, çocukların davranışlarını dikkatle gözlemleyerek gelişimsel ilerlemeleri not eder. Bu gözlemler, sonraki etkinliklerin planlanmasında ve çocukların bireysel ihtiyaçlarına göre farklılaştırılmış öğretim süreçlerinin tasarlanmasında önemli bir geri bildirim sağlar. Bunun yanında öğretmen, serbest zaman etkinliklerinde grup dinamiklerini yönetme ve iş birliğini destekleme açısından da belirleyici bir role sahiptir. Çocukların birlikte hareket etmelerini, paylaşımlarını, sıralarını beklemelerini ve ekip içinde sorumluluk almalarını teşvik eder. Böylece serbest zaman etkinlikleri, yalnızca bireysel gelişimi değil, aynı zamanda sosyal uyum ve empati becerilerinin gelişimini de destekler.

Son olarak, öğretmenin fiziksel ortamı hazırlama görevi büyük önem taşır. Etkinlik alanlarının güvenli, geniş, düzenli ve çocukların yaş düzeyine uygun biçimde düzenlenmesi gerekir. Kullanılacak materyallerin çeşitliliği, çocukların farklı beceri alanlarını geliştirme fırsatı sunar. Ayrıca öğretmen, bu süreçte velilerle iş birliği yaparak serbest zaman etkinliklerinin okul dışındaki yaşantıya da taşınmasını sağlayabilir. Kısacası, serbest zaman eğitimi sürecinde öğretmen; yönlendiren değil, yol gösteren; denetleyen değil, destekleyen bir konumdadır. Onun rehberliğinde çocuklar, oyun ve hareket yoluyla hem eğlenir hem öğrenir hem bireysel hem de toplumsal becerilerini geliştirir. Öğretmenin bu sürece kattığı bilinç, duyarlılık ve yaratıcılık, serbest zaman etkinliklerinin kalitesini doğrudan belirleyen en önemli unsurlardır.

Serbest zaman eğitiminin niteliği, öğretmenin rolünü nasıl algıladığıyla doğrudan ilişkilidir. Etkinliklerin planlanmasında özgürlük ile yapı arasındaki dengeyi kurabilen, çocukların bireysel farklılıklarını gözetken ve öğrenme sürecini doğal bir akış içinde yönlendirebilen öğretmenler, bu süreci bir gelişim fırsatına dönüştürürler. Dolayısıyla öğretmen, serbest zamanın yalnızca uygulayıcısı değil; aynı zamanda çocukların oyun, keşif ve öğrenme yolculuğunun mimarıdır.

2. BÖLÜM

OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE SERBEST ZAMAN VE HAREKET EĞİTİMİ



2. BÖLÜM

2. Bölüm: Okul Öncesi Dönemde Serbest Zaman ve Hareket Eğitimi

2.1. Okul Öncesi Dönemin Gelişimsel Özellikleri ve Eğitimsel Önemi

Okul öncesi dönem (0–6 yaş), bireyin yaşamındaki en hızlı ve en kritik gelişim evrelerinden biridir. Bu dönemde çocuk; bedensel, bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimini büyük ölçüde çevreyle kurduğu etkileşimler ve yaşantılar yoluyla şekillendirir. Özellikle hareket, oyun ve keşif temelli deneyimler, çocuğun hem kendisini hem de çevresini tanımasını sağlayan temel öğrenme araçlarıdır. Beyin gelişiminin en esnek ve çevresel uyaranlara en açık olduğu bu yıllar, çocuğun ileriki yaşamındaki öğrenme kapasitesinin, davranış örüntülerinin ve yaşam alışkanlıklarının temelini oluşturmaktadır.

Okul öncesi dönem çocukları doğaları gereği hareket etmeye istekli, denemeye açık ve öğrenmeye meraklıdır. Bu yaş grubunda öğrenme büyük ölçüde yaparak–yaşayarak gerçekleşir. Çocuk, çevresinden aldığı duyuşal girdilerle hareketlerini organize eder, yeni deneyimleri mevcut bilgileriyle bütünleştirir ve bu süreçte bilişsel yapılar giderek güçlenir. Aynı zamanda hareket ve oyun, çocuğun duygularını ifade etmesine, sosyal ilişkiler kurmasına ve kendini güvende hissetmesine olanak tanır. Bu nedenle okul öncesi eğitim, çocuğun pasif bir alıcı olduğu değil; aktif katılım gösterdiği, keşfettiği ve deneyimlediği bir öğrenme süreci olarak yapılandırılmalıdır.

Bu dönemde gelişim alanları birbirinden bağımsız değil, aksine birbiriyle sürekli etkileşim hâlinindedir. Hareket yoluyla kazanılan deneyimler, yalnızca motor gelişimi değil; dikkat süresi, problem çözme becerisi, dil gelişimi ve sosyal etkileşim gibi alanları da doğrudan etkilemektedir. Çocuğun bedenini tanıması ve kontrol edebilmesi, özgüven duygusunun gelişmesine katkı sağlarken; akranlarıyla oyun oynaması paylaşma, iş birliği ve kurallara uyma gibi sosyal becerilerin doğal bir ortamda öğrenilmesini destekler.

Eğitimsel açıdan bakıldığında okul öncesi dönem, ileriki yıllarda kazanılması beklenen akademik ve fiziksel yeterliliklerin temellerinin atıldığı bir süreçtir. Bu

dönemde sunulan zengin ve nitelikli öğrenme ortamları, çocuğun hem okul başarısını hem de yaşam boyu sürecek sağlık davranışlarını olumlu yönde etkilemektedir. Özellikle hareketi, oyunu ve serbest zamanı merkeze alan eğitim yaklaşımları; çocuğun doğal gelişim süreciyle uyumlu, kalıcı ve anlamlı öğrenmelerin gerçekleşmesini sağlamaktadır. Bu nedenle okul öncesi dönem, serbest zaman etkinlikleri ve hareket eğitiminin planlı ve bilinçli şekilde ele alınması gereken kritik bir eğitim basamağı olarak değerlendirilmektedir.

2.2. Okul Öncesi Dönemde Serbest Zaman Kavramı

Serbest zaman kavramı, bireyin günlük yaşamda zorunlu görevler, sorumluluklar ve yapılandırılmış etkinlikler dışında kalan zaman dilimini ifade etmektedir. Yetişkinler için çoğu zaman dinlenme ya da eğlenme amacıyla değerlendirilen serbest zaman, çocuklar açısından farklı ve çok daha işlevsel bir anlam taşımaktadır. Özellikle okul öncesi dönemde serbest zaman, çocuğun gelişimini destekleyen, öğrenmenin doğal yollarla gerçekleştiği ve bireysel farklılıkların ortaya çıkabildiği önemli bir zaman dilimi olarak değerlendirilmektedir.

Okul öncesi eğitim bağlamında serbest zaman, yalnızca “boş vakit” ya da zaman doldurma amacıyla kullanılan bir süreç değildir. Aksine, çocuğun ilgi, ihtiyaç ve gelişim özellikleri dikkate alınarak planlanan; oyun, hareket, keşif ve deneyim temelli etkinlikleri kapsayan eğitsel bir süreç niteliği taşır. Bu süreçte çocuklar, yetişkin tarafından yönlendirilmeden ya da minimum rehberlik eşliğinde, kendi seçimleri doğrultusunda etkinliklere katılma fırsatı bulurlar. Bu durum, çocuğun bağımsızlık duygusunun gelişmesini, karar verme becerilerinin güçlenmesini ve öğrenme sürecine aktif katılım göstermesini destekler.

Serbest zaman etkinlikleri, okul öncesi eğitim programlarında yapılandırılmış etkinliklerle dengeli bir biçimde yer almalıdır. Yapılandırılmış etkinlikler belirli kazanımlara odaklanırken, serbest zaman etkinlikleri çocuğa öğrenme sürecini içsel motivasyonla sürdürme olanağı tanır. Bu yönüyle serbest zaman, çocuğun yaratıcılığını, hayal gücünü ve problem çözme becerilerini özgürce kullanabildiği bir öğrenme alanı sunar. Aynı zamanda çocuk, serbest zaman içinde kendi ilgi alanlarını keşfeder ve bireysel eğilimlerinin farkına varır.

Okul öncesi dönemde serbest zamanın bir diğer önemli özelliği, oyunun merkezde yer almasıdır. Oyun, bu yaş grubunda çocuğun dünyayı anlama, sosyal

ilişkiler kurma ve duygularını ifade etme biçiminin temelini oluşturur. Serbest zaman içinde gerçekleşen oyunlar; çocuğun sosyal becerilerini, iletişim yeteneğini ve akran ilişkilerini doğal bir ortamda geliştirmesine olanak sağlar. Bu süreçte çocuk; paylaşmayı, sıra beklemeyi, kurallara uymayı ve iş birliği yapmayı deneyimleyerek öğrenir.

Eğitimsel açıdan değerlendirildiğinde serbest zaman; çocuğun gelişim alanlarını bütüncül biçimde destekleyen, öğrenmenin baskıdan uzak ve doğal yollarla gerçekleşmesine imkân tanıyan bir süreçtir. Bu nedenle okul öncesi eğitimde serbest zamanın plansız, gelişigüzel ya da ikincil bir zaman dilimi olarak görülmemesi gerekir. Aksine, pedagojik hedeflerle uyumlu, çocuğun aktif katılımını teşvik eden ve gelişimsel ihtiyaçlarını gözetten bir anlayışla ele alınması büyük önem taşımaktadır. Bu yaklaşım, serbest zamanın eğitim ortamlarında etkili ve anlamlı bir öğrenme fırsatına dönüşmesini sağlamaktadır.

2.3. Okul Öncesi Eğitimde Serbest Zamanın Gelişimsel Rolü

Okul öncesi eğitimde serbest zaman, çocuğun gelişim alanlarını bütüncül bir yaklaşımla destekleyen önemli bir öğrenme sürecidir. Bu zaman dilimi, çocuğun bireysel ilgi ve ihtiyaçları doğrultusunda etkinliklere katılmasına olanak tanırken, öğrenmenin doğal ve kalıcı biçimde gerçekleşmesini sağlar. Serbest zaman etkinlikleri sırasında çocuk, yetişkin yönlendirmesinin sınırlı olduğu bir ortamda kendi deneyimlerini oluşturur; bu da öğrenme sürecini daha anlamlı ve içselleştirilmiş hâle getirir.

Serbest zamanın gelişimsel rolü öncelikle bilişsel süreçler üzerinde belirgin biçimde görülmektedir. Çocuklar serbest zaman etkinlikleri sırasında problem çözme, karar verme, dikkatini bir etkinlikte sürdürme ve yaratıcılıklarını kullanma fırsatı bulurlar. Kendi seçtikleri materyallerle oynayan ya da keşfe dayalı etkinliklere katılan çocuklar, neden-sonuç ilişkileri kurar, deneme-yanılma yoluyla öğrenir ve düşünme becerilerini aktif olarak kullanırlar. Bu süreç, erken çocukluk döneminde bilişsel gelişimin desteklenmesi açısından önemli bir işlev üstlenmektedir.

Serbest zaman etkinlikleri, çocukların sosyal gelişimlerine de doğal bir zemin hazırlar. Özellikle grup hâlinde oynanan oyunlar ve ortak etkinlikler; paylaşma, iş birliği yapma, sıra bekleme ve akranlarla iletişim kurma gibi sosyal becerilerin gelişmesini destekler. Çocuklar bu süreçte sosyal kuralları deneyimleyerek

öğrenir, farklı bakış açılarını fark eder ve grup içinde kendilerini ifade etmeyi öğrenirler. Serbest zamanın sunduğu bu etkileşim ortamı, çocukların sosyal uyum becerilerinin güçlenmesine katkı sağlamaktadır.

Duygusal gelişim açısından serbest zaman, çocuğun kendini özgürce ifade edebildiği ve duygularını yönetmeyi öğrendiği önemli bir alan sunar. Çocuk, kendi tercihleri doğrultusunda etkinlik seçtiğinde bağımsızlık duygusu geliştirir ve bu durum özgüvenin artmasına katkı sağlar. Başarma, deneme, hata yapma ve yeniden deneme gibi deneyimler; çocuğun duygusal dayanıklılığını, öz düzenleme becerilerini ve kendine olan güvenini olumlu yönde etkiler. Ayrıca serbest zaman etkinlikleri, çocuğun stresini azaltan ve duygusal rahatlama sağlayan bir işlev de görmektedir.

Serbest zamanın gelişimsel rolü, motor gelişimle yakından ilişkilidir. Bu dönemde çocuklar, hareket yoluyla çevrelerini keşfeder ve bedenlerini tanıma fırsatı bulurlar. Serbest zaman içinde yapılan hareketli oyunlar; temel hareket becerilerinin doğal süreç içerisinde gelişmesine, kas-iskelet sisteminin güçlenmesine ve beden farkındalığının artmasına katkı sağlar. Bu deneyimler, çocuğun ilerleyen yaşlarda daha karmaşık hareket becerilerini öğrenebilmesi için gerekli altyapıyı oluşturur.

Okul öncesi eğitimde serbest zaman, çocuğun bilişsel, sosyal, duygusal ve motor gelişimini eş zamanlı olarak destekleyen çok yönlü bir öğrenme alanıdır. Bu nedenle serbest zaman etkinlikleri, eğitim programlarında ikincil ya da boş zaman olarak görülmemeli; çocuğun gelişimsel ihtiyaçlarını karşılayan, öğrenmeyi destekleyen ve aktif katılımı teşvik eden bir süreç olarak ele alınmalıdır. Bu anlayış, serbest zamanın okul öncesi eğitimde etkili ve nitelikli bir gelişim aracı olarak kullanılmasını mümkün kılmaktadır.

2.4. Hareket Eğitimi Kavramı ve Temel Özellikleri

Hareket eğitimi, bireyin temel motor becerilerini geliştirmeyi, bedenini tanımasını ve hareket yoluyla öğrenmesini amaçlayan sistemli bir eğitim yaklaşımıdır. Özellikle çocukluk döneminde hareket eğitimi, yalnızca fiziksel gelişimi destekleyen bir süreç değil; bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimle doğrudan ilişkili çok yönlü bir öğrenme alanı olarak ele alınmaktadır. Bu yaklaşımda hareket, bir amaçtan çok öğrenmenin aracı olarak değerlendirilir.

Okul öncesi dönemde hareket eğitimi, çocuğun gelişimsel özelliklerine uygun olarak planlanmalı ve oyun temelli bir yapı içerisinde sunulmalıdır. Bu yaş grubunda çocuklar, hareketi doğal bir gereksinim olarak deneyimler ve öğrenme süreçlerini büyük ölçüde hareket yoluyla gerçekleştirirler. Koşma, zıplama, tırmanma, denge kurma, atma ve yakalama gibi temel hareket becerileri; çocuğun bedensel farkındalığını artırırken, hareketleri bilinçli ve kontrollü şekilde yapabilmesine olanak tanır. Bu durum, ilerleyen yıllarda daha karmaşık ve branşa özgü hareketlerin öğrenilmesi için gerekli altyapıyı oluşturur.

Hareket eğitiminin temel özelliklerinden biri, çocuğun aktif katılımını esas almasıdır. Bu eğitim anlayışında çocuk, pasif bir uygulayıcı değil; sürecin merkezinde yer alan, deneyimleyen ve keşfeden bir bireydir. Hareket eğitimi sürecinde çocuklara farklı hareket deneyimleri sunularak deneme–yanılma yapmalarına, kendi sınırlarını fark etmelerine ve hareket çözümleri üretmelerine fırsat tanınır. Bu süreç, çocuğun problem çözme becerilerini, özgüvenini ve öğrenmeye yönelik motivasyonunu güçlendirmektedir.

Hareket eğitimi aynı zamanda yapılandırılmış ancak esnek bir yapıya sahiptir. Etkinlikler belirli hedefler doğrultusunda planlanırken, çocukların bireysel farklılıkları, ilgi alanları ve gelişim düzeyleri göz önünde bulundurulur. Bu sayede her çocuk, kendi hızında ve kapasitesine uygun biçimde hareket deneyimi yaşar. Esnek yapı, çocuğun yaratıcılığını desteklerken; güvenli öğrenme ortamı ise hareketlerin sağlıklı ve doğru biçimde gerçekleştirilmesini sağlar.

Eğitimsel açıdan hareket eğitimi, yalnızca fiziksel yeterlilik kazandırmayı değil; aynı zamanda öğrenme sürecinin kalıcı ve anlamlı olmasını da hedefler. Hareket yoluyla edinilen deneyimler, bilişsel süreçleri desteklerken, çocukların sosyal etkileşimlerini ve duygusal ifadelerini de zenginleştirir. Bu yönüyle hareket eğitimi, okul öncesi eğitim programlarının ayrılmaz bir parçası olarak değerlendirilmelidir.

Sonuç olarak hareket eğitimi, okul öncesi dönemde çocuğun çok yönlü gelişimini destekleyen, hareketi öğrenmenin merkezine alan ve yaşam boyu fiziksel aktivite alışkanlığının temellerini atan önemli bir eğitim yaklaşımıdır. Bu yaklaşımın erken yaşlardan itibaren bilinçli ve planlı şekilde uygulanması, çocukların sağlıklı, aktif ve dengeli bireyler olarak yetişmelerine katkı sağlamaktadır.

2.5. Hareket Eğitiminin Okul Öncesi Dönemdeki Önemi

Okul öncesi dönem, hareketin çocuk gelişimi üzerindeki etkilerinin en yoğun ve belirleyici olduğu evredir. Bu dönemde hareket, yalnızca fiziksel bir ihtiyaç değil; çocuğun öğrenme, kendini ifade etme ve çevreyle etkileşim kurma biçiminin temelini oluşturan bir gelişim aracıdır. Hareket eğitimi, çocuğun bu doğal ihtiyacını bilinçli ve planlı bir şekilde destekleyerek sağlıklı gelişimin sürdürülebilir hâle gelmesini sağlar.

Günümüzde çocukların günlük yaşamlarında karşılaştıkları çevresel koşullar, hareket ihtiyacının doğal yollardan karşılanmasını giderek zorlaştırmaktadır. Ekran temelli etkinliklerin artması, uzun süreli oturma alışkanlıkları ve sınırlı açık alan kullanımı, okul öncesi dönemde dahi hareketsiz yaşam biçimlerinin ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Bu durum; kas-iskelet sistemi gelişiminin yetersizliği, duruş bozuklukları, obezite riski, dikkat sorunları ve sosyal etkileşim eksiklikleri gibi çeşitli olumsuzlukları beraberinde getirmektedir. Bu bağlamda hareket eğitimi, yalnızca eğitsel değil aynı zamanda koruyucu ve önleyici bir işlev üstlenmektedir.

Hareket eğitiminin okul öncesi dönemdeki önemi, çocuğun temel motor becerilerinin gelişimi açısından da belirgin biçimde ortaya çıkmaktadır. Bu dönemde kazanılan koşma, zıplama, denge kurma, atma ve yakalama gibi temel hareket becerileri; çocuğun fiziksel yeterliliğinin temelini oluşturur. Temel motor becerilerde yetersizlik yaşayan çocuklar, ilerleyen yaşlarda fiziksel etkinliklere katılım konusunda isteksiz davranabilmekte ve bu durum yaşam boyu hareketsizliğe zemin hazırlayabilmektedir. Bu nedenle erken yaşlarda sunulan nitelikli hareket eğitimi, ileri yaşlardaki fiziksel aktivite alışkanlıkları açısından kritik bir rol oynamaktadır.

Hareket eğitiminin önemi yalnızca fiziksel boyutla sınırlı değildir. Hareket yoluyla öğrenme, çocuğun bilişsel süreçlerini de doğrudan desteklemektedir. Dikkat, algı, hafıza ve problem çözme gibi beceriler, hareket sırasında edinilen deneyimlerle güçlenmektedir. Aynı zamanda hareketli etkinlikler, çocuğun duygusal dünyasını olumlu yönde etkileyerek özgüvenini artırmakta, stres ve kaygı düzeyini azaltmakta ve öz düzenleme becerilerinin gelişimine katkı sağlamaktadır.

Dünya Sağlık Örgütü, okul öncesi çağıdaki çocukların gün içerisinde farklı yoğunluklarda en az 180 dakika fiziksel aktiviteye katılmalarını önermekte; özellikle 3 yaş ve üzerindeki çocuklar için bu sürenin en az 60 dakikasının orta ve yüksek yoğunlukta hareket içermesi gerektiğini vurgulamaktadır. Bu öneriler, erken çocukluk döneminde yeterli hareket deneyimi yaşanmasının sağlıklı büyüme ve gelişim açısından zorunlu olduğunu ortaya koymaktadır. Okul öncesi eğitim ortamları, bu ihtiyacın güvenli ve planlı biçimde karşılanabileceği en önemli alanlardan biridir. Hareket eğitimi, okul öncesi dönemde çocuğun sağlıklı gelişimi için vazgeçilmez bir eğitim bileşenidir. Bu dönemde hareket eğitiminin sistemli bir şekilde uygulanması; çocukların fiziksel yeterlilik kazanmalarını, öğrenmeye karşı olumlu tutum geliştirmelerini ve yaşam boyu aktif bir yaşam biçimi benimsemelerini desteklemektedir. Bu yönüyle hareket eğitimi, okul öncesi eğitim programlarında ihmal edilmemesi gereken temel bir eğitim alanı olarak ele alınmalıdır.

2.6. Hareket Eğitiminin Çocuk Gelişimine Katkıları

Hareket eğitimi, çocuk gelişimini yalnızca fiziksel boyutuyla ele alan bir süreç değildir; motor, bilişsel, duygusal ve sosyal gelişim alanlarını eş zamanlı olarak destekleyen bütüncül bir eğitim yaklaşımıdır. Özellikle okul öncesi dönemde hareket yoluyla kazanılan deneyimler, çocuğun gelişim alanları arasında güçlü bir etkileşim oluşturarak sağlıklı ve dengeli bir gelişim sürecine zemin hazırlar.

2.6.1. Fiziksel ve Motor Gelişime Katkıları

Hareket eğitimi, çocuğun kas-iskelet sisteminin sağlıklı gelişimini destekleyerek güç, dayanıklılık, esneklik, denge ve koordinasyon gibi temel fiziksel özelliklerin gelişmesine katkı sağlar. Koşma, zıplama, tırmanma, sürünme, atma ve yakalama gibi hareketler; büyük kas gruplarının etkin kullanımını teşvik ederken, temel motor becerilerin kazanılmasını ve pekiştirilmesini sağlar. Bu beceriler, çocuğun bedensel kontrolünü artırarak ileri yaşlarda karşılaşacağı daha karmaşık hareketlerin öğrenilmesini kolaylaştırır.

2.6.2. Bilişsel Gelişime Katkıları

Hareket eğitimi, çocukların öğrenme süreçlerini destekleyen önemli bir bilişsel uyandır. Hareket sırasında çocuk; dikkatini yoğunlaştırmak, yön ve mesafe kavramlarını algılamak, sıralama yapmak ve problem çözmek zorunda

kalır. Bu süreçler, bilişsel gelişimi doğrudan destekleyerek öğrenmenin kalıcı hâle gelmesine katkı sağlar. Ayrıca hareket temelli etkinlikler, çocukların öğrenilen bilgileri somut deneyimlerle ilişkilendirmesine olanak tanıyarak kavram gelişimini güçlendirir.

2.6.3. Duygusal Gelişime Katkısı

Hareket eğitimi, çocukların duygularını tanımlarına ve ifade etmelerine yardımcı olur. Başarma duygusu, hareket sırasında elde edilen olumlu deneyimlerle gelişirken; çocuğun kendine olan güveni ve öz yeterlik algısı artar. Bunun yanı sıra hareketli etkinlikler, çocukların enerji boşaltımına olanak tanıyarak stres, kaygı ve gerginlik düzeylerinin azalmasına katkı sağlar. Bu durum, çocukların duygusal dengeyi sağlamalarında önemli bir rol oynar.

2.6.4. Sosyal Gelişime Katkısı

Grup hâlinde gerçekleştirilen hareket etkinlikleri, çocukların sosyal etkileşimlerini artırarak iş birliği, paylaşma, sıra bekleme ve kurallara uyma gibi sosyal becerilerin gelişimini destekler. Hareket eğitimi ortamlarında çocuklar, akranlarıyla iletişim kurma fırsatı bulur ve sosyal ilişkiler yoluyla toplumsal kuralları deneyimleyerek öğrenir. Bu süreç, çocuğun sosyal uyum becerilerinin güçlenmesine katkı sağlar.

2.6.5. Yaşam Boyu Fiziksel Aktivite Alışkanlığına Katkısı

Erken yaşlarda hareketle kurulan olumlu ilişkinin, ilerleyen dönemlerde fiziksel aktiviteye katılım üzerinde belirleyici bir etkisi bulunmaktadır. Hareket eğitimi sayesinde çocuklar, hareketi bir zorunluluk değil; keyifli ve doğal bir yaşam parçası olarak algırlar. Bu yaklaşım, çocukların yaşam boyu aktif bir yaşam biçimi benimsemelerine zemin hazırlayarak sağlıklı bireyler olarak yetişmelerini destekler.

2.7. Okul Öncesi Eğitimde Serbest Zamanda Hareket Eğitimi

Okul öncesi eğitimde serbest zaman, çocuğun ilgi alanları doğrultusunda özgür seçimler yapabildiği ve kendi öğrenme sürecini yönlendirebildiği önemli bir zaman dilimini ifade etmektedir. Bu süreçte hareket eğitimi, çocukların doğal hareket ihtiyaçlarını karşılamanın yanı sıra gelişimlerini destekleyen etkili bir

öğrenme aracı olarak öne çıkmaktadır. Serbest zaman etkinlikleri içerisinde yer alan hareket temelli uygulamalar, çocukların fiziksel, bilişsel ve sosyal becerilerini bütüncül biçimde geliştirmektedir. Serbest zaman sürecinde sunulan hareket etkinlikleri, yapılandırılmış ders etkinliklerinden farklı olarak daha esnek ve çocuğun bireysel tercihlerine açık bir yapıya sahiptir. Bu durum, çocukların hareket etkinliklerine gönüllü katılımını artırarak öğrenmenin içsel motivasyonla gerçekleşmesini sağlar. Çocuklar, serbest zaman sürecinde koşma, tırmanma, dengede durma, sürünme ve zıplama gibi hareketleri doğal bir akış içerisinde deneyimleyerek motor becerilerini geliştirirler.

Serbest zamanda hareket eğitimi, çocukların beden farkındalığını artırırken aynı zamanda yaratıcı hareket becerilerinin gelişimine de katkı sağlar. Önceden belirlenmiş kuralların sınırlı olduğu bu süreçte çocuklar, hareketleri farklı biçimlerde deneme fırsatı bulur ve kendi hareket çözüm yollarını üretirler. Bu durum, problem çözme, karar verme ve yaratıcılık becerilerinin gelişimini desteklemektedir. Eğitimsel açıdan değerlendirildiğinde serbest zamanda hareket eğitimi, öğretmenin rehber rolüyle şekillenmektedir. Öğretmen, çocukların güvenli hareket etmelerini sağlarken aynı zamanda uygun ortam ve materyaller sunarak hareketin eğitsel boyutunu güçlendirir. Böylece serbest zaman, plansız bir boşluk olmaktan çıkıp amaçlı ve kazanım odaklı bir öğrenme sürecine dönüşür. Okul öncesi eğitimde serbest zamanda hareket eğitimi, çocukların doğal hareket gereksinimlerini karşılayan, gelişimsel kazanımları destekleyen ve öğrenme sürecini zenginleştiren önemli bir eğitim bileşeni olarak değerlendirilmelidir.

2.8. Dünyada ve Türkiye’de Hareket Eğitiminin Gelişimi

Hareket eğitimi, tarihsel süreç içerisinde beden eğitimi, oyun ve çocuk gelişimi alanlarıyla paralel olarak gelişmiş; özellikle 20. yüzyıldan itibaren pedagojik bir yaklaşım olarak bilimsel temellere dayandırılmıştır. Çocukların gelişim özelliklerinin daha iyi anlaşılmasıyla birlikte hareketin sadece fiziksel değil, öğrenme ve gelişim üzerinde belirleyici bir rol oynadığı kabul edilmiştir. Bu gelişmeler, hareket eğitiminin eğitim programlarında yer bulmasını ve ayrı bir çalışma alanı olarak ele alınmasını sağlamıştır.

2.8.1. Dünyada Hareket Eğitiminin Gelişimi

Dünyada hareket eğitiminin temelleri, çocuk merkezli eğitim yaklaşımlarının benimsenmesiyle atılmıştır. 19. yüzyılın sonları ve 20. yüzyılın başlarında ortaya çıkan ilerlemeci eğitim anlayışı, çocuğun öğrenme sürecinde aktif olması gerektiğini vurgulamış ve hareketi öğrenmenin temel araçlarından biri olarak ele almıştır. Bu dönemde Froebel, Montessori ve Dewey gibi eğitimcilerin görüşleri, hareketin eğitim sürecindeki öneminin anlaşılmasına katkı sağlamıştır.

Yirminci yüzyılın ortalarından itibaren motor gelişim ve öğrenme üzerine yapılan bilimsel araştırmalar, hareket eğitiminin kuramsal temelini güçlendirmiştir. Özellikle Gallahue ve Eckert tarafından ortaya konulan motor gelişim modelleri, çocukların hareket gelişiminin belirli evreler doğrultusunda ilerlediğini göstermiştir. Bu çalışmalar, okul öncesi dönemde hareket eğitiminin planlı ve gelişimsel özelliklere uygun biçimde uygulanması gerektiğini ortaya koymuştur.

Gelişmiş ülkelerde okul öncesi eğitim programları incelendiğinde, hareket eğitiminin günlük eğitim akışının ayrılmaz bir parçası hâline geldiği görülmektedir. Amerika Birleşik Devletleri, Kanada ve birçok Avrupa ülkesinde hareket eğitimi; oyun temelli öğrenme, fiziksel aktivite ve yaşam boyu hareket alışkanlığı kazandırma hedefleri doğrultusunda programlara entegre edilmiştir. Bu ülkelerde, erken çocukluk döneminde yeterli hareket deneyimi yaşamının sağlık ve eğitim üzerindeki uzun vadeli etkileri önemle vurgulanmaktadır.

2.8.2. Türkiye’de Hareket Eğitiminin Gelişimi

Türkiye’de hareket eğitiminin gelişimi, beden eğitimi ve okul öncesi eğitimin tarihsel süreciyle yakından ilişkilidir. Cumhuriyetin ilanından sonra eğitim sisteminde yapılan düzenlemeler, bedensel gelişimin eğitimin önemli bir boyutu olarak ele alınmasına zemin hazırlamıştır. Ancak okul öncesi döneme yönelik hareket eğitimi uygulamaları, uzun süre sistematik bir yapı kazanamamıştır. Milli Eğitim Bakanlığı tarafından hazırlanan okul öncesi eğitim programlarının zaman içerisinde güncellenmesiyle birlikte, hareket ve fiziksel etkinlikler eğitim programlarında daha belirgin şekilde yer almaya başlamıştır. Özellikle 2006 ve 2013 yıllarında yenilenen okul öncesi eğitim programlarında, çocukların hareket ihtiyaçlarını destekleyen etkinliklere ve serbest zaman içerisinde fiziksel aktiviteye önem verildiği görülmektedir.

Günümüzde Türkiye’de okul öncesi eğitimde hareket eğitimi; oyun, fiziksel etkinlikler ve serbest zaman uygulamaları içerisinde yer almakta, ancak uygulamada karşılaşılan bazı yapısal ve fiziki yetersizlikler nedeniyle istenilen düzeye her zaman ulaşamamaktadır. Buna rağmen üniversitelerde yapılan bilimsel çalışmalar, öğretmen yetiştirme programları ve son yıllarda artan akademik yayınlar, hareket eğitiminin önemine yönelik farkındalığın giderek arttığını göstermektedir.

A vibrant illustration of six children playing various games. In the center, a child is jumping over a low blue hurdle. To the top, a child is jumping rope. To the left, a child is running towards a stack of three orange blocks. To the right, a child is running while holding a yellow ball. At the bottom left, a child is running towards a striped beach ball. At the bottom right, a child is running while holding a striped beach ball. In the bottom center, there is a blue toy car and another striped beach ball. The background is white with scattered colorful shapes like a yellow circle, a blue circle, and a blue triangle.

3. BÖLÜM

3.Bölüm: Okul Öncesi Dönemde Temel Motor Beceriler

3.1. Okul Öncesi Dönemde Temel Motor Gelişim

Okul öncesi dönem, çocukların fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimlerinin hızlı bir şekilde ilerlediği kritik bir yaşam evresidir. Bu dönemde gerçekleşen motor gelişim, çocuğun çevresini tanıması, bedenini etkili kullanması ve günlük yaşam becerilerini kazanması açısından temel bir role sahiptir. Motor gelişim; merkezi sinir sistemi, kas-iskelet sistemi ve çevresel uyaranların etkileşimi sonucunda ortaya çıkan, hareket yeteneğinin zaman içinde olgunlaşması süreci olarak tanımlanmaktadır.

Okul öncesi dönemde motor gelişim genellikle kaba motor ve ince motor beceriler olarak ele alınmaktadır. Kaba motor beceriler; yürüme, koşma, sıçrama, tırmanma ve dengede durma gibi büyük kas gruplarını içeren hareketleri kapsamaktadır. İnce motor beceriler ise el-göz koordinasyonu gerektiren yazma, kesme, çizme ve küçük nesneleri manipüle etme gibi becerilerle ilişkilidir. Çocukların bu iki beceri alanında dengeli bir gelişim göstermesi, daha sonraki akademik ve sosyal yaşantıları için önemli bir altyapı oluşturmaktadır.

Motor gelişim, her çocukta aynı hızda ve aynı sırayla ilerlememektedir. Bireysel farklılıklar, genetik yapı, çevresel koşullar, fiziksel aktivite imkânları ve yetişkin rehberliği gibi faktörler motor gelişimin niteliğini doğrudan etkilemektedir. Bu nedenle okul öncesi eğitimde planlanan serbest zaman etkinlikleri ve hareket temelli uygulamalar, çocukların doğal gelişim süreçlerini destekleyici bir araç olarak değerlendirilmelidir.

3.2. Temel Motor Beceriler

Temel motor beceriler, çocukların daha karmaşık hareketleri öğrenebilmeleri için gerekli olan hareket altyapısını oluşturan temel hareket örüntüleridir. Bu beceriler kazanılmadan spor branşlarına özgü tekniklerin öğrenilmesi ve ileri düzey fiziksel etkinliklerin gerçekleştirilmesi mümkün değildir.

Temel motor beceriler genel olarak üç ana grupta ele alınmaktadır. Denge becerileri, yer değiştirme becerileri ve nesne kontrolü becerileri. Denge becerileri; vücudun sabit veya hareketli durumlarda kontrol edilmesini kapsar. Tek ayak üzerinde durma, yürürken dengeyi koruma ve yön değiştirme gibi hareketler bu beceri grubuna örnek olarak verilebilir. Yer değiştirme becerileri; koşma, sıçrama, atlama, tırmanma ve yuvarlanma gibi bir noktadan başka bir noktaya hareket etmeyi içeren becerilerdir. Nesne kontrolü becerileri ise top atma, yakalama, vurma, itme ve çekme gibi çevredeki nesnelerle etkileşim gerektiren hareketleri kapsamaktadır.

Bu beceriler, kas-iskelet sistemi ile sinir sisteminin uyumlu çalışmasını gerektirir. Okul öncesi dönemde temel motor becerilerin kazanılması, çocuğun bedensel farkındalığını artırmakta, hareketlere olan güvenini geliştirmekte ve fiziksel aktiviteye katılım isteğini güçlendirmektedir. Temel motor becerilerin sınıflandırılması ve gelişimsel katkıları Tablo 1 ve Tablo 2’de özetlenmiştir.

Tablo 3.1.: Temel Motor Becerilerin Sınıflandırılması ve Gelişimsel Özellikleri

Motor Grubu	Beceri	Beceri Türü	Açıklama	Gelişimsel Katkı
Denge Becerileri		Statik denge	Sabit bir pozisyonda vücut kontrolünü sürdürme	Postür kontrolü, vücut farkındalığı
		Dinamik denge	Hareket hâlindeyken dengeyi koruma	Koordinasyon, yön değiştirme
Yer Değiştirme Becerileri		Yürüme	Kontrollü ve ritmik ilerleme	Temel hareket güveni
		Koşma	Hızlı ve ardışık adımlar	Kardiyovasküler uyaran
		Sıçrama/Atlama	İki ya da tek ayakla yerden yükselme	Alt ekstremite kuvveti, denge
Nesne Kontrolü Becerileri		Atma	Nesneyi kontrollü biçimde yönlendirme	El-göz koordinasyonu
		Yakalama	Hareketli nesneyi kontrol etme	Reaksiyon zamanı
		Vurma	Nesneyle temas yoluyla yönlendirme	Zamanlama, koordinasyon

3.3. Core (Merkez) Kasları ve Temel Motor Becerilerdeki Rolü

Temel motor becerilerin doğru, kontrollü ve güvenli bir şekilde uygulanabilmesi için merkez bölge kaslarının (core kasları) yeterli düzeyde

gelişmiş olması gerekmektedir. Core kasları; karın, bel, pelvis ve kalça çevresinde yer alan kas gruplarını kapsamakta ve vücut stabilitesinin sağlanmasında önemli bir rol üstlenmektedir.

Okul öncesi dönemde core kaslarının etkinliği; denge, postür kontrolü ve koordinasyon becerileriyle doğrudan ilişkilidir. Merkez bölge kasları yeterince güçlü olmayan çocuklarda, hareket sırasında denge kaybı, kontrolsüz hareketler ve postür bozuklukları daha sık gözlemlenmektedir. Bu durum, çocuğun hareket etkinliklerinden kaçınmasına ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunun azalmasına neden olabilmektedir.

Serbest zaman hareket eğitimi etkinliklerinde tırmanma, sürünme, yuvarlanma, denge tahtası üzerinde yürüme ve yön değiştirme gibi uygulamalar, core kaslarının doğal yoldan gelişimini desteklemektedir. Bu tür etkinlikler, çocukların hareket sırasında vücutlarını daha bilinçli kullanmalarına yardımcı olmakta ve motor becerilerin kalitesini artırmaktadır. Özellikle okul öncesi dönemde core kaslarının gelişimi şu açılardan kritik öneme sahiptir.

- **Postür kontrolü:** Duruş bozukluklarının (kamburluk, bel çukuru artışı vb.) önlenmesinde etkilidir.
- **Motor koordinasyon:** Kollar ve bacakların uyumlu çalışmasını destekler.
- **Denge ve stabilite:** Çocuğun düşmeden, kontrollü biçimde hareket etmesini sağlar.
- **Kas-iskelet sağlığı:** Omurganın yükünü azaltır, ilerleyen yaşlarda bel-sırt ağrılarının görülme riskini düşürür.
- **Bilişsel gelişim desteği:** Core kaslarının aktif kullanıldığı hareketler, beyindeki denge ve koordinasyon merkezlerini uyarak dikkat ve odaklanma becerilerine katkı sağlar.

Güçlü bir core bölgesi, çocukların hem fiziksel dayanıklılığını hem de hareket kalitesini artırır. Bu nedenle okul öncesi dönemde yapılan serbest zaman etkinliklerinde, dengede durma, emekleme, tırmanma, köprü kurma gibi core kaslarını aktive eden oyunlara mutlaka yer verilmelidir.

3.4. Temel Motor Becerilerin Çocuk Gelişimine Katkıları

Temel motor beceriler, yalnızca fiziksel gelişimi değil; bilişsel, duygusal ve sosyal gelişim alanlarını da çok yönlü olarak desteklemektedir. Hareket yoluyla

öğrenme süreci, çocukların çevreleriyle aktif etkileşim kurmalarını sağlamakta ve öğrenmenin kalıcılığını artırmaktadır.

Motor beceri gelişimi, çocukların problem çözme yeteneklerini, dikkat sürelerini ve mekânsal farkındalıklarını olumlu yönde etkilemektedir. Hareket sırasında karar verme, yön belirleme ve ritim algısı geliştirme gibi bilişsel süreçler aktif hâle gelmektedir. Aynı zamanda başarıyla tamamlanan hareket görevleri, çocukların özgüven duygularını pekiştirmekte ve kendini ifade etme becerilerini güçlendirmektedir.

Sosyal açıdan değerlendirildiğinde, grup hâlinde gerçekleştirilen hareket etkinlikleri iş birliği, paylaşma, sıra bekleme ve kurallara uyma gibi sosyal becerilerin gelişimine katkı sağlamaktadır. Bu yönüyle temel motor beceriler, okul öncesi eğitimin bütüncül gelişim hedeflerine hizmet eden önemli bir araç olarak değerlendirilmektedir.

Tablo 3.2.: Temel Motor Becerilere Yönelik Örnek Hareket Etkinlikleri ve Katkıları

Motor Beceri	Alt Beceri	Örnek Etkinlik	Katkı Sağladığı Alan
Denge	Statik denge	Minder üzerinde tek ayak durma	Postür, dikkat
Denge	Dinamik denge	Denge tahtasında yürüme	Koordinasyon
Yer değiştirme	Koşma	Serbest alan koşuları	Dayanıklılık
Yer değiştirme	Sıçrama	Halkalar arası sıçrama	Alt ekstremite kuvveti
Nesne kontrolü	Atma	Yumuşak topu hedefe atma	El-göz koordinasyonu
Nesne kontrolü	Yakalama	Büyük top yakalama oyunu	Reaksiyon, güven

3.5. Spor, Egzersiz ve Hareket Eğitimi Arasındaki Farklar

Okul öncesi eğitimde fiziksel etkinlik planlaması yapılırken spor, egzersiz ve hareket eğitimi kavramlarının birbirinden ayırt edilmesi önemlidir. Bu kavramlar sıklıkla birbiriyle karıştırılmakta ancak amaç ve uygulama açısından önemli farklılıklar içermektedir.

Spor; belirli kurallar çerçevesinde, yarışma ve performans odaklı olarak yürütülen fiziksel etkinlikleri ifade etmektedir. Egzersiz; belirli bir plan

doğrultusunda, sağlık ve fiziksel uygunluğu geliştirmeye yönelik tekrarlı hareketlerden oluşmaktadır. Hareket eğitimi ise yarışma ve performans baskısı olmaksızın, çocuğun gelişim özelliklerine uygun olarak hareket deneyimleri kazanmasını amaçlayan bir eğitim yaklaşımıdır.

Okul öncesi dönemde öncelik, spor ya da performans temelli egzersizlerden ziyade hareket eğitimine verilmelidir. Hareket eğitimi; çocukların bedensel farkındalık kazanmalarını, temel motor becerilerini geliştirmelerini ve fiziksel aktiviteyi yaşamlarının doğal bir parçası hâline getirmelerini hedeflemektedir. Spor, bu sürecin ilerleyen yaş dönemlerinde ve uygun altyapı oluşturulduktan sonra devreye girmesi gereken bir aşama olarak değerlendirilmelidir.

Tablo 3.3.: Spor, Egzersiz ve Hareket Eğitimi Kavramlarının Karşılaştırılması

Özellik	Spor	Egzersiz	Hareket Eğitimi
Amaç	Performans ve yarışma	Fiziksel uygunluk	Gelişim ve öğrenme
Yapı	Kurallı	Planlı-tekrarlı	Esnek
Yaş uygunluğu	İleri yaşlar	Tüm yaşlar	Özellikle okul öncesi
Rekabet	Yüksek	Düşük	Yok
Odak noktası	Sonuç	Sağlık	Süreç

Özetle egzersiz, çocukların vücudunu güçlendiren ve fiziksel gelişimlerini destekleyen planlı ve amaçlı hareketlerdir. Spor ise eğlenceli ve sosyal bir etkileşim ortamı sunar; bazen yarışma ögesi içerebilir ve çocukların takım çalışması, paylaşma ve iş birliği gibi sosyal becerilerini geliştirir. Buna karşılık hareket eğitimi, çocuklara doğru ve güvenli hareket etmeyi öğretir, temel motor becerilerini geliştirir ve aynı zamanda özgüven kazanmalarına katkı sağlar.

Bu bölümde okul öncesi dönemde temel motor becerilerin tanımı, gelişim süreci ve çocuk gelişimi üzerindeki çok boyutlu etkileri ele alınmıştır. Büyük kas becerileri, denge–koordinasyon ve nesne kontrolü becerileri gibi motor yeterliliklerin, çocukların yalnızca fiziksel gelişimlerini değil; bilişsel, sosyal ve duygusal alanlardaki gelişimlerini de doğrudan desteklediği görülmektedir. Ayrıca core kaslarının motor kontrol, postür ve hareket kalitesi üzerindeki belirleyici rolü vurgulanarak, erken yaşta desteklenen motor becerilerin ileri yaşlardaki sağlıklı hareket alışkanlıkları için temel bir altyapı oluşturduğu ortaya konmuştur.

Temel motor becerilerin gelişimi, yalnızca kuramsal bilgiyle sınırlı kalmamakta; bu bilgilerin uygun etkinlikler, doğru ortam düzenlemeleri ve planlı

uygulamalar yoluyla çocukların günlük yaşantılarına aktarılmasıyla anlam kazanmaktadır. Bu nedenle bir sonraki bölümde, okul öncesi dönemde temel motor becerilerin geliştirilmesine yönelik etkinlik örnekleri, uygulama ortamları, araç-gereç kullanımı ve eğitimsel kazanımlar ele alınarak, kuramsal çerçevenin uygulamaya nasıl dönüştürülebileceği ayrıntılı biçimde incelenecektir.

4. BÖLÜM

TEMEL MOTOR BECERİLERİN GELİŞİMİ



4. BÖLÜM

4. Bölüm: Temel Motor Becerilerin Gelişimi

4.1. Temel Motor Becerileri Geliştiren Etkinlikler

Çocukların fiziksel, bilişsel ve duygusal gelişiminde temel motor becerilerin kazanımı büyük bir öneme sahiptir. Temel motor beceriler; yürümek, koşmak, atmak, yakalamak ve zıplamak gibi günlük yaşamda ve oyun ortamlarında sıklıkla kullanılan hareketleri kapsar. Bu beceriler, çocukların yalnızca fiziksel yeterliliklerini artırmakla kalmaz, aynı zamanda özgüvenlerini, problem çözme becerilerini ve sosyal ilişkilerini de güçlendirir. Bu nedenle, etkinliklerin yaş gruplarına ve gelişim düzeylerine uygun olarak planlanması; hem bireysel hem de grup katılımına fırsat verecek şekilde düzenlenmesi önemlidir. Böylece çocukların hareket yetenekleri, oyun ve eğlence ile bütünleşmiş bir biçimde gelişirken, aktif bir yaşam tarzına yönelmeleri de desteklenir. Ayrıca bu etkinlikler, çocukların bedensel farkındalıklarını artırarak denge, koordinasyon ve nesne kontrolü gibi temel motor becerilerinin güçlenmesine katkı sağlar. Sonuç olarak, temel motor becerileri geliştirmeyi amaçlayan etkinlikler; çocukların hem fiziksel hem de sosyal gelişimlerini destekleyen, eğlenceli ve etkili bir öğrenme süreci sunar.

4.1.1. Büyük Kas Becerileri

Büyük kas becerileri, çocukların koşma, zıplama, tırmanma, sürünme ve denge kurma gibi temel hareketleri gerçekleştirmesini sağlayan kas gruplarını kapsar. Okul öncesi dönemde bu beceriler, bacak, kalça, karın ve sırt kaslarının aktif kullanımını gerektirir ve çocuğun bedensel gelişiminin temelini oluşturur. Erken çocukluk döneminde kas gelişimi, genel hareket yetkinliği ve vücut kontrolü açısından kritik bir süreçtir. Bu yaşlarda çocukların hareket repertuarını oluşturan büyük kas grupları hem motor becerilerin hem de sinir-kas koordinasyonunun gelişiminde belirleyici rol oynar. Bu nedenle okul öncesi dönemde yapılan hareket etkinliklerinde öncelik, büyük kas gruplarının güçlendirilmesine ve temel hareketlerin doğru biçimde öğrenilmesine verilmelidir.

Büyük kas becerilerinin yeterince gelişmemesi, ilerleyen dönemde küçük kas becerilerinin (kalem tutma, kesme, yazma vb.) kazanılmasını da olumsuz etkileyebilir. Çünkü küçük kas hareketleri, büyük kasların sağladığı genel postür kontrolü ve koordinasyon üzerine inşa edilir. Dolayısıyla büyük kas becerileri, çocukların yalnızca fiziksel değil, bilişsel ve duygusal gelişimlerinin de altyapısını oluşturur. Büyük kas beceri etkinlikler çocuklarda temel motor becerilerin gelişimini desteklerken özellikle denge ve koordinasyon yetilerini de güçlendirir. Çünkü büyük kas gruplarını kullanan her hareket, vücudun ağırlık merkezini kontrol etme (denge) ve kas gruplarını uyumlu biçimde kullanma (koordinasyon) becerilerini doğal olarak geliştirir.

Sınıf ortamlarında alanın sınırlı olması, etkinliklerin küçük gruplarla, güvenli materyaller kullanılarak ve kısa sürelerle planlanmasını gerektirir. Bu nedenle egzersizler, çocukların dikkat sürelerine uygun biçimde kısa, tekrarlı ve eğlenceli olmalıdır. Ancak hareket eğitimi yalnızca sınıf içi uygulamalarla sınırlı kalmamalıdır. Açık alanlarda, okul bahçesinde ya da doğada gerçekleştirilen etkinlikler, çocukların çevreyle etkileşimini artırır, keşfetme duygusunu destekler ve doğaya karşı olumlu tutum geliştirmelerine yardımcı olur. Doğada yapılan hareket etkinlikleri, çocuklara hem fiziksel dayanıklılık kazandırır hem de duygusal ve sosyal gelişimlerini destekler.

 **Öğretmen Notu:** Küçük kas becerilerinin desteklenmesi, büyük kas gelişimiyle doğrudan ilişkilidir. Bu nedenle çocukların büyük kas gruplarını aktif şekilde kullandıkları oyunlar, ileride yazma, çizme, kesme gibi ince motor becerilerin de temelini oluşturur.

4.1.2. Denge Koordinasyon ve Nesne Kontrolü

Denge, koordinasyon ve nesne kontrol etkinlikleri çocukların günlük yaşamlarında ve oyun etkinliklerinde güvenli, kontrollü ve ritmik biçimde hareket etmelerini sağlayan temel motor becerilerdir (Eriş ve ark. 2023). Okul öncesi dönemde bu beceriler, büyük kas gruplarının gelişimiyle doğrudan ilişkilidir ve ilerleyen yaşlardaki sportif performansın, vücut farkındalığının ve postüral kontrolün temelini oluşturur. Denge becerisi, vücudun bir pozisyonda ya da hareket sırasında kontrolünü koruyabilme yeteneğidir. Çocuklar bu beceriyi geliştirirken; kas gücü ve görsel algı ile birlikte çalışır. Denge etkinlikleri çocukların vücut koordinasyonunu artırır, kasların simetrik çalışmasını sağlar ve düşme riskini azaltır. Koordinasyon becerisi ise, farklı kas gruplarının uyumlu

alışmasını, hareketlerin doğru sırayla ve kontrollü bimde yapılmasını gerektirir. El-göz, ayak-göz veya vücut koordinasyonu içeren çalışmalar; çocukların dikkat, zamanlama ve hareket planlama becerilerini güçlendirir. Nesne kontrolü becerisi ise çocukların bir topu yakalama, atma, sürme, fırlatma, itme veya çekme gibi hareketlerde nesneyle etkileşimini doğru kuvvet, hız ve yn kullanarak gerçekleştirme yeteneğidir. Bu beceri, hem el-göz koordinasyonunu hem de hareket doğruluğunu geliştirecek çocukların günlük yaşımda ve sporda daha etkili, kontrollü ve güvenli hareket etmelerine katkı sağlar.

Denge alışmaları genel olarak statik denge ve dinamik denge olarak ikiye ayrılır. Statik denge, çocuğun hareketsiz bir pozisyonda dengesini korumasıdır. Tek ayak üzerinde durma, kollar yana açık sabit durma ya da bir nesnenin üzerinde kıpırdamadan bekleme gibi etkinlikler statik dengeyi geliştirebilir. Bu beceri, çocukların vücut kontrolünü sağlamasına, duruşlarını düzenlemesine ve beden farkındalığını artırmasına yardımcı olur. Dinamik denge ise çocuğun hareket hâlindeyken dengesini korumasını ifade eder. izgi üzerinde yürüme, zıplayarak ilerleme, engeller arasından geçme veya dönerek yürüme gibi etkinlikler dinamik dengeyi destekler. Dinamik denge becerisi, yürüyüş, koşu, yön değiştirme gibi günlük hareketlerin güvenli ve koordineli bimde yapılması için gereklidir. Statik ve dinamik denge etkinlikleri birlikte uygulandığında çocukların postüral kontrolü, kaslar arası uyumu ve hareketin akıcılığı belirgin şekilde gelişir. Öğretmenlerin bu iki denge türünü tanıması, etkinlikleri doğru sınıflandırmalarına ve çocukların gelişim düzeyine uygun görevler planlamasına büyük katkı sağlar.

Denge, koordinasyon ve nesne kontrolü çalışmaları sınıf içinde, okul bahçesinde ya da doğada kolaylıkla uygulanabilir. Denge tahtaları, minderler, ipler, taşlar veya doğada bulunan doğal unsurlar bu amaçla kullanılabilir. Bu etkinlikler sırasında çocuklara dengesini koruma, yön değiştirme, nesneler arasından geçme veya bir hareket dizisini belirli sırayla tamamlama gibi görevler verilebilir. Etkinliklerin başarısı, öğretmenin süreci nasıl yönettiğine bağlıdır. Öğretmen, ocuklara hareketleri önce model olarak göstermeli, sonra yönergeleri sadeleştirecek uygulama fırsatı vermelidir. Çocukların bireysel farklılıkları dikkate alınmalı; her ocuk kendi hızında ilerleyebilmelidir. Denge, koordinasyon ve nesne kontrolü etkinlikleri, yalnızca fiziksel gelişimi değil aynı zamanda bilişsel ve duygusal gelişimi de destekler. ocuk, bir hareketi başarıyla tamamladığında özgüveni artar, dikkatini toplama becerisi güçlenir ve başarma duygusunu deneyimler.



Öğretmen Notu: Denge, koordinasyon ve nesne kontrol etkinliklerinde çocukların başarısızlık yaşama olasılığı yüksektir; bu durum öğrenme sürecinin doğal bir parçasıdır. Öğretmen, her denemeyi bir başarı olarak görmeli ve çocukları teşvik edici bir dil kullanmalıdır. “Biraz daha dene, bu sefer denge daha iyi!” gibi ifadeler, çocukların motivasyonunu yüksek tutar. Okul öncesi dönemde büyük kas becerilerinin geliştirilmesi, çocukların denge, koordinasyon ve nesne kontrolü kabiliyetlerinin temellerini atar. Bu nedenle, her oyun etkinliği planlanırken denge ve koordinasyon unsurlarının dolaylı olarak yer almasına dikkat edilmelidir.

4.1.3. Günlük Programlara Entegrasyon

Okul öncesi dönemde hareket eğitimi, belirli zaman dilimlerine sıkıştırılmamalı; günün akışı içinde doğal olarak yer almalıdır. Çocukların fiziksel gelişimi, düzenli ve tekrarlı hareketlerle desteklendiğinde daha kalıcı hale gelir. Bu nedenle büyük kas becerilerini geliştiren etkinlikler, yalnızca planlı oyun saatlerinde değil, günün farklı zaman dilimlerinde kısa süreli uygulamalar olarak da programlanmalıdır. Güne başlama, geçiş ve dinlenme zamanları, çocukların enerji düzeyine uygun küçük hareket etkinlikleri için ideal fırsatlar sunar. Örneğin sabah karşılama sırasında kısa bir “ısınma oyunu” yapılabilir; etkinlikler arası geçişlerde ritmik yürüyüş, el-kol koordinasyonu gerektiren şarkılı hareketler kullanılabilir. Bu tür kısa egzersizler çocukların hem dikkatini toplamasına hem de öğrenmeye hazır hale gelmesine yardımcı olur. Hareket etkinliklerinin günlük programa entegrasyonu, çocuklarda fiziksel farkındalığı artırır, oturarak geçirilen süreyi azaltır ve hareketin yaşamın doğal bir parçası olduğunu öğretir. Öğretmenler için önemli olan, bu etkinlikleri günün farklı bölümlerine dengeli bir şekilde dağıtmak ve çocukların yaş, ilgi ve enerji düzeylerini dikkate almaktır.

Uygulama Önerileri:

- **Sabah Isınma Hareketleri:** Gün başında 2–3 dakikalık zıplama, esneme veya hayvan yürüyüşleriyle çocukların enerji düzeyi artırılabilir.
- **Serbest Zaman Aktiviteleri:** Günün uygun bölümlerinde denge, koordinasyon ve büyük kas egzersizleri yapılabilir.
- **Dış Mekan Kullanımı:** Hava uygunsa bahçede kısa koşular, top oyunları veya engel parkurları uygulanabilir.
- **Günün Kapanışı:** Basit esneme veya denge oyunları ile gün sakin ve düzenli biçimde tamamlanabilir.



Öğretmen Notu: Hareket etkinliklerini günün farklı bölümlerine yaymak, çocuklarda fiziksel farkındalığı artırır ve hareketin yaşamın doğal bir parçası olduğunu öğretir. Öğretmen, bu etkinlikleri çocukların yaş, ilgi ve enerji düzeyine göre düzenlemeli; her çocuğun aktif katılımını sağlamaya özen göstermelidir. Hareketlerin sürrekli yapılmıı çocukların hızlı bir şekilde gelişmelerine olanak tanır.

4.2. Hareket Ortamlarının Temel Motor Beceri Gelişimine Etkisi

Temel motor becerilerin gelişimi, bireyin biyolojik özelliklerinin yanı sıra hareketin gerçekleştirildiği ortamın sunduğu fiziksel ve algısal koşullardan da etkilenmektedir. Hareket ortamı; alanın sınırlılık düzeyi, hareket özgürlüğü, çevresel uyaranların yapısı ve değişkenliği gibi faktörler aracılığıyla motor öğrenme sürecinin niteliğini belirleyici bir role sahiptir. Bu açıdan ortam, motor beceri gelişiminde pasif bir zemin değil, öğrenmeyi yönlendiren aktif bir bileşen olarak değerlendirilmelidir.

4.2.1. Ortam Sınırlılığının Motor Kontrol ve Denge Gelişimine Etkisi

Ortamın sınırlı olduğu hareket koşulları, bireyin hareketlerini planlama, yönlendirme ve kontrol etme gereksinimini artırmaktadır. Bu tür koşullarda gerçekleştirilen motor etkinlikler, özellikle postüral kontrol, denge ve hareket doğruluğu gibi temel motor beceri bileşenlerinin gelişimini desteklemektedir. Alan sınırlarının belirgin olduğu durumlarda birey, hareketlerini daha bilinçli ve kontrollü biçimde düzenlemek zorunda kalmakta; bu durum motor kontrol mekanizmalarının daha etkin kullanılmasını sağlamaktadır.

Sınırlı hareket ortamları, aynı zamanda vücut farkındalığının gelişimine katkı sağlayarak bireyin uzamsal algı becerilerini güçlendirmektedir. Hareket sırasında bedenın konumu, yönelimi ve hareket genişliği konusunda farkındalık kazanılması, denge tepkilerinin daha hızlı ve doğru biçimde oluşturulmasına olanak tanımaktadır. Bu süreç, özellikle erken dönemde kazanılan temel motor becerilerin kalıcı hâle gelmesinde önemli bir rol oynamaktadır.

4.2.2. Hareket Alanı Genişliğinin Büyük Kas Becerilerine Katkısı

Hareket alanının genişlemesi, yer değiştirme temelli temel motor becerilerin daha doğal ve akıcı biçimde uygulanabilmesine olanak tanımaktadır. Koşma,

sıçrama, hızlanma ve yön değiştirme gibi büyük kas gruplarını içeren hareketler, geniş alanlarda daha yüksek süreklilik ve ritimle gerçekleştirilebilmektedir. Bu durum, kas kuvveti, kaslar arası koordinasyon ve genel hareket kapasitesinin gelişimine olumlu katkı sağlamaktadır.

Geniş hareket koşulları, motor becerilerin süreklilik kazanmasını destekleyerek hareketler arası geçişlerin daha etkin biçimde öğrenilmesine yardımcı olmaktadır. Hareketlerin kesintiye uğramadan uygulanabilmesi, motor akışkanlık ve ritim duygusunun gelişmesini sağlamakta, böylece bireyin motor performans düzeyi artmaktadır. Bu süreç, temel motor becerilerin daha karmaşık hareket yapılarına hazırlanmasında önemli bir basamak oluşturmaktadır.

4.2.3. Ortam Değişkenliğinin Koordinasyon ve Motor Uyum Üzerindeki Rolü

Hareket ortamının değişkenlik düzeyi, motor öğrenme sürecinde uyum yeteneğinin gelişimini doğrudan etkilemektedir. Farklı çevresel koşullar, bireyin hareketlerini çevreye uyarlama becerisini geliştirerek koordinasyon yeteneğini güçlendirmektedir. Değişken uyaranlarla karşılaşmak, hareket sırasında algı–motor bütünlüğün daha etkin biçimde kurulmasını sağlamaktadır.

Bu durumda birey, benzer motor becerileri farklı koşullara adapte ederek uygulamayı öğrenmektedir. Ortam değişkenliği, motor tepkilerin çeşitlenmesine olanak tanıyarak esnek ve uyarlanabilir hareket davranışlarının gelişimini desteklemektedir. Bu süreç, temel motor becerilerin yalnızca tekrar yoluyla değil, çevresel koşullara uyum sağlayarak öğrenilmesini mümkün kılmaktadır.

4.3. Çevresel Değişkenlerin Temel Motor Beceri Gelişimine Katkısı

Motor becerilerin gelişimi, yalnızca bireyin içsel özellikleriyle değil, aynı zamanda içinde bulunduğu çevresel koşullarla da doğrudan ilişkilidir. Çevre; fiziksel yapı, uyaran çeşitliliği ve hareket koşullarının değişkenliği yoluyla motor öğrenme sürecini şekillendirmektedir. Bu nedenle çevresel değişkenler, temel motor becerilerin kazanılmasında destekleyici ve yönlendirici bir unsur olarak değerlendirilmektedir.

4.3.1. Çevresel Uyaran Çeşitliliğinin Motor Deneyim Üzerine Etkisi

Çevresel uyaran çeşitliliği, bireyin karşılaştığı hareket durumlarının farklılaşmasını sağlayarak motor deneyim zenginliğini artırmaktadır. Farklı algısal ve fiziksel uyaranlar, bireyin hareket repertuarını genişletmesine olanak tanımaktadır. Bu çeşitlilik, motor öğrenme sürecinde tekrarın tek başına yeterli olmadığı durumlarda öğrenmenin kalitesini artırıcı bir etki göstermektedir. Uyaran çeşitliliği, bireyin dikkat, algı ve motor tepkilerini eş zamanlı kullanmasını gerektirerek koordinasyon becerilerinin gelişimine katkı sağlamaktadır. Bu süreçte motor deneyimler yalnızca niceliksel değil, niteliksel olarak da zenginleşmekte; böylece birey farklı hareket durumlarına daha hızlı ve etkili uyum sağlayabilmektedir.

4.3.2. Değişken Çevresel Koşulların Denge ve Koordinasyon Gelişimiyle İlişkisi

Değişken çevresel koşullar, denge ve koordinasyon becerilerinin gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır. Hareket sırasında karşılaşılan farklı koşullar, bireyin postüral denge tepkilerini çeşitlendirmekte ve kaslar arası uyumun gelişmesini desteklemektedir. Bu durum, özellikle dengeyi koruma ve yön değiştirme gerektiren motor hareketlerin daha etkin biçimde öğrenilmesini sağlamaktadır. Çevresel koşullardaki değişkenlik, motor kontrol süreçlerinin esnekliğini artırarak hareket sırasında ortaya çıkan beklenmedik durumlara daha hızlı adapte olabilme yeteneğini geliştirmektedir. Bu adaptasyon süreci, bireyin sadece belirli bir hareketi değil, hareketin farklı varyasyonlarını da öğrenmesine olanak tanımaktadır.

4.3.3. Serbest Hareket Koşullarında Motor Uyum Yeteneğinin Gelişimi

Serbest hareket koşulları, bireyin hareketlerini kendi kararları doğrultusunda şekillendirmesine olanak tanıyarak motor uyum yeteneğinin gelişimini desteklemektedir. Bu tür koşullarda birey, hareketlerini çevresel gerekliliklere göre düzenleyerek problem çözme ve karar verme süreçlerini motor becerilerle bütünleştirmektedir. Motor uyum yeteneğinin gelişimi, temel motor becerilerin farklı koşullarda etkili biçimde kullanılabilmesini mümkün kılmaktadır. Böylece hareketler yalnızca belirli ortamlarla sınırlı kalmamakta, bireyin günlük yaşam ve farklı fiziksel etkinlikler sırasında karşılaşılabileceği çeşitli durumlara

uyarlanabilir hâle gelmektedir. Bu durum, temel motor becerilerin kalıcılığını ve işlevselliğini artıran önemli bir faktör olarak değerlendirilmektedir.

5. BÖLÜM

OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE

OYUN VE HAREKETLE GELİŞİM



5. BÖLÜM

5. Bölüm: Okul Öncesi Dönemde Oyun ve Hareketle Gelişim

5.1. Oyun Yoluyla Hareket Eğitimi

Okul öncesi dönemde çocuklar, oyun yoluyla öğrenme süreciyle hem motor becerilerini geliştirme hem de sosyal, bilişsel ve duygusal gelişimlerini destekleme fırsatı bulurlar. Oyun, çocuklar için sadece eğlence değil, aynı zamanda hareket, denge, koordinasyon ve kas gelişimi açısından önemli bir eğitim aracıdır. Hareket temelli oyunlar, çocukların farklı pozisyonlarda ve çeşitli yönlerde hareket etmesini sağlayarak, temel motor becerilerini güvenli ve etkili bir şekilde geliştirmelerine yardımcı olur. Bu süreçte çocuklar, hem bedensel farkındalık kazanır hem de problem çözme, işbirliği ve yaratıcılık gibi sosyal becerilerini pekiştirirler.

5.2. Oyunun Çocuk Gelişimindeki Yeri

Oyun, okul öncesi dönemde çocukların fiziksel, bilişsel, sosyal ve duygusal gelişiminde temel bir araçtır. Çocukları için oyun, sadece eğlence değil, öğrenmenin ve motor beceri kazanımının doğal yolu olarak görülmelidir.

- **Fiziksel gelişim:** Koşma, zıplama, tırmanma ve denge hareketleri, büyük kas gruplarını güçlendirir; el-göz koordinasyonu ve küçük kas becerilerini destekler.
- **Bilişsel gelişim:** Oyun sırasında problem çözme, planlama ve dikkat becerileri gelişir. Örneğin, bir engel parkurunu geçmek veya topu hedefe atmak düşünmeyi ve koordinasyonu birleştirir.
- **Sosyal ve duygusal gelişim:** Grup oyunları, paylaşma, sıra bekleme, işbirliği ve empati becerilerini kazandırır. Başarılı tamamlanan bir oyun, özgüveni artırır ve kendine güveni pekiştirir.

Oyun yoluyla yapılan hareket etkinlikleri, çocukların motivasyonunu artırır ve motor becerilerin doğal bir şekilde gelişmesini sağlar. Bu nedenle öğretmenler, oyunları hem serbest hem planlı etkinlikler kapsamında sistemli olarak programlamalıdır.

5.3. Hareket Temelli Oyunların Gelişime Katkısı

Hareket temelli oyunlar, çocuklarının motor, bilişsel, sosyal ve duygusal gelişimlerini bütüncül olarak destekleyen etkinliklerdir. Bu yaş grubundaki çocuklar, doğal olarak hareket etmeye ve keşfetmeye büyük ilgi duyarlar; oyunlar bu ihtiyacı hem eğlenceli hem de öğretici bir şekilde karşılar.

- **Fiziksel Gelişim;** Hareket temelli oyunlar, çocukların bacak, kalça, karın ve sırt kasları gibi büyük kas gruplarını kullanmalarını sağlar. Aynı zamanda el, parmak ve bilek kaslarını çalıştırarak küçük kas becerilerini de geliştirir. Örneğin, topu hedefe atma veya engel parkurundan geçme oyunları, denge ve koordinasyonun doğal bir şekilde kazanılmasına yardımcı olur.
- **Bilişsel Gelişim;** Oyun sırasında çocuklar, problem çözme, planlama ve dikkat becerilerini kullanır. Engelli bir yolu geçmek veya bir görevi tamamlamak için strateji geliştirmek, çocukların mekansal farkındalık ve mantıksal düşünme yetilerini destekler.
- **Sosyal ve Duygusal Gelişim;** Grup halinde oynanan hareket temelli oyunlar, çocuklara işbirliği, paylaşma, sıra bekleme ve empati gibi sosyal becerileri kazandırır. Başarıyla tamamlanan bir oyun, çocukların özgüvenini ve kendine güvenini artırır.
- **Motivasyon ve Öğrenme İsteği;** Oyun, çocuklar için doğal ve eğlenceli bir öğrenme ortamı sağlar. Hareket temelli etkinlikler, çocukların aktif katılımını artırır, öğrenme motivasyonunu güçlendirir ve motor becerilerin sürekli gelişmesini destekler. Bu nedenle, öğretmenler hareket temelli oyunları sadece eğlence amaçlı değil, amaçlı ve planlı bir gelişim aracı olarak kullanmalıdır. Bu oyunlar, sınıf içi veya sınıf dışı ortamlarda, çocukların yaş özelliklerine ve sınıfın fiziksel koşullarına uygun olarak tasarlanmalıdır.

5.4. Oyun Türleri ve Öğretmen Rolü

Oyunlar genel olarak serbest oyun, yapılandırılmış oyun ve kurallı oyun gibi türlere ayrılabilir. Bu türlerin her biri çocukların farklı gelişim alanlarını destekler. Ancak hareket temelli oyunlar, özellikle fiziksel, sosyal ve bilişsel gelişimin aynı anda desteklenmesi açısından ayrı bir öneme sahiptir. Hareketli oyunlar, çocukların doğal enerjilerini olumlu biçimde yönlendirmelerine, vücut farkındalığı kazanmalarına ve temel motor becerilerini geliştirmelerine olanak

tanır. Koşma, zıplama, atma, yakalama, sürünme, tırmanma gibi temel hareketleri içeren bu oyunlar, aynı zamanda çocukların koordinasyon, denge ve ritim becerilerini de destekler. Bu tür oyunlarda öğretmenin rolü, yalnızca oyunu başlatan değil, aynı zamanda süreci güvenli ve eğitici biçimde yönlendiren bir rehber olmaktır. Öğretmen;

- Çocuğun yaşına ve fiziksel gelişimine uygun oyunlar seçmeli,
- Oyun alanını güvenli hale getirmeli,
- Her çocuğun katılımını teşvik etmeli ve
- Oyunun sonunda kısa bir değerlendirme ya da geri bildirim süreci yürütmelidir.

Ayrıca öğretmen, çocukların hareket sırasında sadece fiziksel değil, duygusal ve sosyal öğrenmeler de yaşadığını fark etmeli; iş birliği, paylaşma ve kurallara uyma gibi davranışların gelişmesini desteklemelidir. Hareketli oyunlarda öğretmenin en önemli görevi, her çocuğun “başarılı olabileceği” bir deneyim alanı oluşturmak ve hareket etmenin keyfini yaşatabilmektir.

5.5. Oyun Ortamı ve Kapsayıcılık

Hareket temelli oyunların etkili ve güvenli biçimde yürütülebilmesi için oyun ortamının planlanması büyük önem taşır. Oyun ortamı, çocukların özgürce hareket edebileceği, güvenli, temiz ve düzenli bir alan olmalıdır. Alanın büyüklüğü, oyun türüne ve katılımcı sayısına göre belirlenmeli; zeminin kaygan, sivri veya tehlikeli nesnelerden arındırılmış olması gerekir. Oyun ortamı yalnızca fiziksel güvenliği değil, aynı zamanda katılım ve kapsayıcılığı da desteklemelidir. Her çocuğun fiziksel özellikleri, hareket becerileri ve gelişim düzeyi farklıdır. Bu nedenle öğretmen, oyun ortamını çocukların farklı ihtiyaçlarına yanıt verecek biçimde düzenlemelidir. Örneğin;

- Hareket alanı dar olan çocuklar için engeller azaltılabilir,
- Denge gerektiren oyunlarda destek materyalleri kullanılabilir,
- Çekingen çocuklara küçük gruplarda oyun fırsatları verilebilir.

Kapsayıcı bir oyun ortamında her çocuk aktif bir katılımcıdır. Bu, yalnızca fiziksel katılımı değil; duygusal olarak kabul görmeyi, grup içinde değerli hissedilmeyi ve başarı duygusunu da içerir. Öğretmen, kapsayıcı ortamın sağlanmasında rehberlik rolü üstlenir. Çocukların farklılıklarını bir “engel” değil, oyunu zenginleştiren bir çeşitlilik unsuru olarak görür. Ayrıca, her çocuğun kendi hızında ilerlemesine fırsat tanıyarak başarı duygusunu pekiştirir. İyi planlanmış

bir oyun ortamı, hem güvenliği hem de eşit katılımı sağlayarak çocukların hareket etme isteğini artırır ve hareket eğitiminin temel hedeflerinden biri olan yaşam boyu fiziksel etkinlik alışkanlığının gelişmesine katkı sunar.

5.6. Oyunda Değerlendirme

Oyun yoluyla yapılan hareket eğitiminde değerlendirme, çocukların motor beceri gelişimlerini, sosyal uyumlarını ve duygusal katılımlarını gözlemlemek amacıyla yapılır. Bu süreç yalnızca sonuç odaklı değil, aynı zamanda süreç odaklı olmalıdır; çocuğun bir beceriyi ne kadar doğru yaptığı kadar, öğrenme sürecindeki çabası ve katılımı da önemlidir. Değerlendirme, çocuklar üzerinde baskı oluşturmaktan, oyun sürecinin doğal akışı içinde gerçekleştirilmelidir. Öğretmen, oyun sırasında çocukların katılım düzeylerini, hareket becerilerini, iş birliğini, dikkat sürelerini ve kurallara uyumlarını gözlemleyerek not alır. Bu gözlemler, çocuğun bireysel gelişimini anlamak ve sonraki etkinlikleri planlamak için yol göstericidir. Örneğin, koşma oyunlarında zorlanan bir çocuk için denge ve koordinasyon ağırlıklı etkinliklere daha fazla yer verilebilir; grup içinde çekingen davranan çocuklar için ise küçük grup oyunları tercih edilebilir.

Değerlendirme sürecinde geri bildirim önemli bir yer tutar. Öğretmen, çocuklara başarılarını fark ettiren, motive edici ve destekleyici ifadeler kullanmalıdır. Bu tür geri bildirimler, çocukların özgüvenini artırırken hareket öğrenimini de destekler. Ayrıca değerlendirme sonuçları, ebeveynlerle paylaşılacak bir gelişim rehberi olarak kullanılabilir ve okul ile ev ortamı arasında bütüncül bir destek sağlar.

6. BÖLÜM

SERBEST ZAMAN HAREKET

EĞİTİM ETKİNLİKLERİNDE

PLANLAMA VE ÖĞRETMEN

REHBERLİĞİ



6. BÖLÜM

6. Bölüm: Serbest Zaman Hareket Eğitim Etkinliklerinde Planlama

6.1. Planlı Etkinliklerin Önemi

Okul öncesi çocukların günlük yaşamları doğal olarak hareketlidir. Ancak bu hareketliliğin gelişimsel açıdan anlamlı kazanımlara dönüşebilmesi için etkinliklerin belirli bir düzen ve plan çerçevesinde yapılandırılması gerekmektedir. Bu noktada öğretmen tarafından hazırlanan planlı hareket etkinlikleri devreye girer. Planlı etkinlikler, çocukların motor becerilerini sistemli biçimde geliştirmeye yardımcı olurken; her çocuğun oyuna aktif katılımını da destekler.

Önceden belirlenen amaçlara yönelik olarak hazırlanan etkinlikler, öğretmene süreci etkili yönetme imkânı sunarken, çocuklara da güvenli ve öngörülebilir bir öğrenme ortamı sağlar. Örneğin “denge çalışmasına yönelik bir etkinlik” önceden planlandığında hem sınıf düzeni sağlanır hem de çocuklar hedeflenen gelişim alanına yönelik bilinçli bir şekilde yönlendirilmiş olur. Plansız uygulamalarda bazı çocuklar pasif kalabilirken, bazıları da güvenlik riski oluşturabilecek davranışlar sergileyebilir.

Planlı etkinlikler aynı zamanda çocukların dikkat, yönerge takip etme ve öz denetim becerilerinin gelişmesine de katkı sağlar. Düzenli bir etkinlik akışı, çocuklarda “ne zaman ne olacağını bilme” duygusunu güçlendirerek davranışsal uyumu artırır. Böylece serbest zaman hareket etkinliklerinde planlama yalnızca etkinliğin akışını değil, güvenli bir yönetim ortamı oluşturmayı da içerir. Bu bağlamda sınıf ve grup yönetimi, öğretmenin etkili yönlendirme yapabilmesi için kritik bir bileşendir (Karaca & Karaca, 2024).

Bu çerçevede planlı etkinliklerin temel özellikleri şu şekilde özetlenebilir:

- **Hedefe yöneliklik:** Her etkinlik belirli bir gelişim kazanımına odaklanmalıdır (denge, koordinasyon, paylaşma vb.).
- **Zaman yönetimi:** Okul öncesi çocukların dikkat süreleri kısa olduğu için etkinlikler 10–20 dakikalık bloklar hâlinde planlanmalıdır.
- **Materyal ve ortam kullanımı:** Kullanılan materyaller güvenli, erişilebilir ve yaş grubuna uygun olmalıdır.

6.2. Öğretmen İçin Pratik Planlama Önerileri

Planlama süreci öğretmen için başlangıçta zorlayıcı gibi algılsa da birkaç temel ilkeye dikkat edildiğinde oldukça işlevsel ve kolay bir sürece dönüşmektedir. Öncelikle etkinliklerin çocukların yaş ve gelişim düzeylerine uygun olarak seçilmesi büyük önem taşır. Üç yaş grubu için daha kısa süreli ve basit yapıdaki oyunlar tercih edilirken, beş yaş grubunda iş birliğine ve kurallı oyuna dayalı etkinliklere yer verilebilir. Araştırmalar, okul öncesi dönemde dikkat süresinin yaşa bağlı olarak ortalama 5–15 dakika arasında değiştiğini göstermektedir. Bu nedenle etkinlikler kısa, tempolu ve sık değişkenlik içerecek şekilde planlanmalıdır.

Öğretmen etkinlik planlarken şu temel başlıklara dikkat etmelidir:

- **Amaç belirleme:** Etkinliğin kazandıracığı motor, sosyal veya bilişsel kazanımlar açık olmalıdır.
- **Süreyi netleştirme:** 10–20 dakikalık uygulamalar ideal süredir.
- **Materyalleri hazırlama:** Top, minder, bant, ip gibi basit ve güvenli araçlar yeterlidir.
- **Uygulama adımlarını belirleme:** Çocukların anlayabileceği sade yönergeler kullanılmalıdır.
- **Güvenlik notu ekleme:** Kayma, çarpışma ve düşmelere karşı önlemler mutlaka planlanmalıdır.

Öğretmenler için en pratik yöntem, küçük bir “etkinlik planlama defteri” tutmaktır. Bu defterde kitabın sonunda yer alan Serbest Zaman Etkinlik Planı Tablosu başlıkları kullanılabilir. Böylece uygulama öncesinde yapılacak hazırlıklar hızlı ve sistemli biçimde gerçekleştirilebilir.

6.3. Serbest Zaman Hareket Eğitimi Etkinliklerinde Güvenlik

Hareket temelli etkinlikler çocukların motor gelişimini desteklerken, uygun önlemler alınmadığında ciddi güvenlik riskleri de doğurabilmektedir. Bu nedenle güvenlik, yalnızca sınıf içi kurallarla sınırlı kalmamalı; etkinlik öncesi planlama, risk analizi ve uygulama sürecinin tamamını kapsayan çok boyutlu bir yaklaşım olarak ele alınmalıdır.

Etkinlik öncesinde öğretmen, yapılacak hareketleri önceden değerlendirmeli; olası düşme, çarpma ve sakatlanma risklerini göz önünde bulundurmalıdır.

Hareketlerin zorluk düzeyi, alanın genişliği ve kullanılan materyaller güvenliğin belirleyici unsurlarıdır. Özellikle koşma, zıplama ve fırlatma içeren etkinliklerde çocuk sayısı arttıkça grupların daha küçük parçalara ayrılması önerilir.

Etkinlik sırasında sürekli gözetim sağlanmalı, çocukların kendi hız ve yeteneklerine uygun şekilde hareket etmelerine izin verilmelidir. Bu yaklaşım hem güvenli bir ortam yaratır hem de çocukların özgüvenle hareket etmelerini destekler.

Pratik güvenlik önerileri:

- Etkinlik süresi çocukların dikkat sürelerine göre ayarlanmalıdır.
- Uygulama öncesi mekân ve materyaller mutlaka kontrol edilmelidir.
- Çocukların ilgi ve enerji düzeylerine göre uygulamada esneklik sağlanmalıdır.
- Her etkinlik sonrası kısa bir değerlendirme yapılarak riskler not edilmelidir.

6.4. Etkinlik Planlarında Esneklik ve Farklılaştırma

Her çocuk aynı hızda öğrenmez ve her etkinliğe aynı düzeyde katılım göstermeyebilir. Bu nedenle öğretmen, planlama sürecinde esnek davranmalı ve etkinlikleri çocukların bireysel farklılıklarına göre uyarlayabilmelidir.

Farklılaştırmaya yönelik uygulama örnekleri şunlardır:

- **Fiziksel farklılıklar:** Denge ve koordinasyonu zayıf olan çocuklar için hareketler basitleştirilebilir.
- **İlgi alanları:** Müzik, taklit, yarışma veya hikâye temelli oyunlara göre etkinlikler çeşitlendirilebilir.
- **Katılım düzeyi:** Çekingen çocukların katılımını artırmak için küçük gruplarla çalışma yapılabilir.
- **Özel gereksinimli çocuklar:** Gelişimsel farklılıklar göz önünde bulundurularak bireysel uyarlamalar yapılmalıdır.
- **Yaratıcılığa izin verme:** Çocukların kendi fikirlerini oyuna katabilmeleri teşvik edilmelidir.

Bu yaklaşım, planlı etkinliklerin öğretmen merkezli olmaktan çıkarak çocuk merkezli bir yapıya dönüşmesini sağlar.

6.5. Etkinlik Planı

Etkinlik planı, okul öncesi dönemde uygulanacak hareket eğitimi uygulamalarının sistemli, güvenli ve amaca uygun biçimde yürütülmesini sağlayan temel bir araçtır. Bu bölümde yer alan planlar; amaç, süre, gerekli malzemeler, uygulama adımları ve beklenen kazanımlar çerçevesinde yapılandırılmıştır.

Kitabın 8. bölümünde, farklı motor gelişim alanlarını kapsayan toplam 20 oyun, bu planlama anlayışına uygun şekilde hazırlanmış örnek etkinlik uygulamaları olarak sunulmuştur. Öğretmenler ve uygulayıcılar, bu oyunları yaş grubu, fiziksel ortam ve çocukların gelişim düzeyine göre uyarlayarak doğrudan etkinlik planı olarak kullanabilirler.

6.6. Malzeme ve Mekân Düzenlemeleri

Etkinliklerin güvenli, eğlenceli ve verimli olabilmesi için malzeme seçimi ve mekân düzenlemesi büyük önem taşır. Hareket alanı çocukların özgürce hareket edebileceği genişlikte olmalıdır.

Pratik öneriler:

- Malzemeler çocuk sayısına göre yeterli miktarda hazırlanmalıdır.
- Sivri köşeler, kaygan zeminler ve tehlikeli nesneler ortamdaki uzaklaştırılmalıdır.
- Renkli, hafif ve kolay kullanılan materyaller tercih edilmelidir.
- Düşük bütçeli okullar için pet şişe, karton kutu, yastık gibi gündelik materyaller güvenli şekilde kullanılabilir.

6.7. Çocukların İlerlemelerinin Takibi

Hareket eğitimi sürecinde çocukların gelişimlerini düzenli olarak takip etmek, hem bireysel farklılıkları gözlemlemek hem de eğitimde süreklilik sağlamak açısından kritik önemdedir.

Pratik Öneriler:

- Her etkinlik için kısa gözlem formları kullanın; motor beceri, katılım, dikkat ve sosyal etkileşimleri not edin.
- Bireysel farklılıkları göz önünde bulundurarak çocukları destekleyin.
- Gelişim raporlarını belirli aralıklarla velilerle paylaşın.
- Pozitif geribildirimle çocukların motivasyonunu artırın.

6.8. Velilerle İşbirliği

Velilerle kurulacak güçlü iletişim, çocukların hareket eğitimi sürecindeki kazanımlarının kalıcılığını artırır. Okul ve ev arasında kurulan bu iş birliği, çocuğun gelişiminin her iki ortamda da desteklenmesini sağlar.

Pratik öneriler:

- Etkinliklerin amaç ve kazanımları velilere düzenli olarak aktarılmalıdır.
- Haftalık kısa bültenler veya dijital mesajlaşma grupları kullanılabilir.
- Etkinliklerden fotoğraf ve kısa bilgilendirmeler paylaşılabilir.
- Velilerden alınan geri bildirimlerle uygulamalar geliştirilebilir.

Tablo 6.1.: Oyun Yoluyla Hareket Etkinliklerinde Öğretmen İçin Kontrol Tablosu

Zaman	Yapılacaklar	Kontrol Notları /Hatırlatmalar
Etkinlik Öncesi	- Etkinlik planını gözden geçir - Gerekli malzemeleri hazırla ve eksiksiz olduğundan emin ol - Mekânın güvenliğini kontrol et - Çocukların bireysel farklılıklarını ve özel ihtiyaçlarını göz önünde bulundur - Etkinlik süresini çocukların dikkat süresine göre ayarla	- Malzemeler yeterli mi? - Mekân güvenli mi? - Çocuklar için risk unsuru var mı? - Plan esnek mi, değişiklik yapılabilir mi?
Etkinlik Sırasında	- Çocukları yönlendir ve motive et - Güvenlik önlemlerini uygula - Gerekirse müdahale et veya aktiviteyi adapte et - Gözlem yaparak motor beceri, katılım ve sosyal etkileşimleri not et	- Çocuklar etkinliğe aktif katılıyor mu? - Riskli durum oluştu mu? - Gözlemler kaydediliyor mu?
Etkinlik Sonrası	- Malzemeleri topla ve alanı düzenle - Kısa değerlendirme yap ve çocuklara pozitif geribildirim ver. - Gözlem notlarını kaydet ve velilerle paylaş	- Alan temiz mi? - Gelişim notları eksiksiz mi? - Veliler bilgilendirildi mi? - Bir sonraki etkinlik için not alındı mı? - Etkinliğin çocukların gelişimine uygunluğu hakkında kısa not al

6.9. Okul Öncesi Eğitimde Öğretmenlerin Rolü ve Karşılaşılan Güçlükler

Okul öncesi eğitimde öğretmenler, çocukların gelişim süreçlerini yönlendiren, onlara rehberlik eden ve öğrenme ortamlarını şekillendiren en önemli aktörlerdir. Özellikle serbest zaman etkinliklerinde öğretmenler, çocukların hem özgürce keşfetmelerine imkân tanıyan hem de planlı bir şekilde gelişimsel kazanımlara ulaşmalarını sağlayan kritik bir role sahiptir.

Öğretmenlerin serbest zaman etkinliklerindeki başlıca sorumlulukları şunlardır:

- **Planlayıcı olmak:** Çocukların yaş, ilgi ve gelişim özelliklerine uygun etkinlikleri önceden planlamak.
- **Rehberlik etmek:** Etkinlik sürecinde yönlendirmeden çok destekleyici bir rol üstlenmek.
- **Gözlem yapmak:** Çocukların motor beceri, sosyal etkileşim ve duygu durumlarını dikkatle izleyerek gelişimsel ihtiyaçları belirlemek.
- **Güvenliği sağlamak:** Hareketli etkinliklerde riskleri en aza indirerek güvenli bir öğrenme ortamı oluşturmak.

Bununla birlikte öğretmenler serbest zaman etkinliklerini uygularken bazı güçlüklerle de karşılaşmaktadır. Bu güçlükler arasında:

- **Bilgi ve deneyim eksikliği:** Motor becerilerin geliştirilmesine yönelik egzersizler konusunda sınırlı bilgiye sahip olunması.
- **Kaynak yetersizliği:** Öğretmenlerin başvurabilecekleri pratik ve uygulamalı materyallerin azlığı.
- **Fiziksel ortam sınırlılıkları:** Okul bahçesi, sınıf düzeni ya da materyal eksikliği nedeniyle etkinliklerin istenilen düzeyde yapılamaması.
- **Yoğun programlar:** Müfredatın yoğunluğu nedeniyle serbest zaman etkinliklerine yeterli süre ayrılmakta zorlanılması.

Bu noktada öğretmenlerin yalnız bırakılmaması, onlara hem teorik hem de pratik destek sağlanması önemlidir. Öğretmenlerin yaşadığı bu güçlüklerin aşılabilmesi için çeşitli çözüm yolları geliştirilebilir. Öncelikle öğretmenlere yönelik hizmet içi eğitim programları düzenlenerek motor becerilerin gelişimine katkı sağlayan egzersizler hakkında bilgi ve uygulama deneyimi kazandırılabilir. Okul yönetimleri ve ilgili kurumlar tarafından fiziksel ortam ve donanım desteği sağlanması da öğretmenlerin işini büyük ölçüde kolaylaştıracaktır. Son olarak,

öğretmenlerin serbest zaman etkinliklerinde yaşadıkları deneyimleri paylaşabilecekleri mesleki iş birliği ortamlarının oluşturulması hem motivasyonlarını artıracak hem de uygulamaların niteliğini geliştirecektir. Dolayısıyla okul öncesi dönem, hareket eğitiminin günlük serbest zaman etkinlikleri içinde doğal ve sürekli bir öğrenme aracı olarak yer alması gereken en kritik evredir. Sonuç olarak, serbest zaman ve hareket eğitimi okul öncesi dönemde yalnızca eğlenceli etkinlikler değil, aynı zamanda çocuğun yaşam boyu geliştireceği fiziksel, sosyal ve duygusal becerilerin temelini oluşturan güçlü bir öğrenme aracıdır.

7. BÖLÜM

TEMEL HAREKET BECERİLERİN SINIFLANDIRILMASI



7. BÖLÜM

7. Bölüm: Temel Hareket Becerilerin Sınıflandırılması

7.1. Temel Hareket Becerilerinin Sınıflandırılması ve Eğitim İlkeleri

Temel hareket becerileri, çocuğun fiziksel gelişiminin temel yapı taşlarını oluşturur ve yer değiştirme, dengelenme, nesne kontrolü ile birleştirilmiş hareketler olmak üzere dört başlık altında incelenir. Bu beceriler; kas gücü, denge, koordinasyon ve genel motor gelişimin desteklenmesinde kritik rol oynar. Bu nedenle serbest zaman etkinliklerinin hem eğlenceli hem de gelişim odaklı olması önemlidir. Böylece çocuklar farklı pozisyonlarda hareket etme, tüm vücut kaslarını kullanma, yön değiştirme, hızlanma ve zıplama gibi hareketleri güvenli bir şekilde deneyimleme fırsatı bulur. Sınıf içi ve açık alanlarda uygulanabilen bu etkinliklerin motor beceri türlerine göre planlanması, çocukların fiziksel kapasitesini desteklerken aynı zamanda dikkat, problem çözme ve hareket planlama becerilerini de güçlendirir. Etkinliklerde zorluk seviyesinin kademeli olarak artırılması, ilgi çekici yönergelerin kullanılması ve oyun alanının güvenli biçimde düzenlenmesi ise çocukların sürece aktif ve güvenli bir şekilde katılımını sağlar.

7.2. Sınıf İçi - Açık Alan/Bahçe Etkinliklerinin Sınıflandırılması

Yer Değiştirme / Hareket Oyunları;

- Sürünme / Emekleme Oyunları
- Ayakta / Dik Duruş Oyunları

Kuvvet / Kas Gelişimi Oyunları;

- Üst ve alt Vücut Kaslarını Güçlendiren Oyunlar

Denge / Koordinasyon Oyunları;

- Dengeyi ve Vücut Farkındalığını Geliştiren Oyunlar

Nesne Kontrol Oyunları;

- Fırlatma, Yakalama, Yuvarlama ve Vurma Becerilerini Geliştiren Oyunlar

Sınıf içi oyunlar, sınırlı alanlarda güvenli şekilde uygulanabilir ve çocukların kas kontrolü, koordinasyon ve yön değiştirme becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur. Sürünme, emekleme veya ayakta hareketler, sınıf ortamında çocukların hareket özgürlüğü ve yaratıcılıklarını güvenli biçimde deneyimlemelerini sağlar.

Açık alan/bahçe oyunları ise daha geniş hareket alanı sunar; koşma, zıplama, hızlanma ve grup oyunları gibi daha dinamik ve sportif aktivitelerin yapılmasını mümkün kılar. Bu oyunlar çocukların dayanıklılık, hızlı yön değiştirme ve tüm vücut kaslarını aktif kullanma becerilerini geliştirir. Açık alan etkinlikleri ayrıca sosyal etkileşimi ve grup oyunları yoluyla işbirliği ve paylaşma becerilerini destekler. Bu sınıflama, öğretmenlerin her oyunun hangi motor beceriyi geliştirdiğini ve hangi ortamda uygulanabileceğini hızlıca görmesini sağlar. Öte yandan, bazı oyunlar birden fazla motor beceriye hitap edebilir; örneğin “Hayvan Taklidi” hem yer değiştirme, hem kuvvet hem de dengeyi aynı anda çalıştırabilir. Bu nedenle oyunlar birincil motor beceriye göre kategorize edilmiş, ancak uygulama sırasında öğretmenler çocukların gelişim seviyesine ve alanın büyüklüğüne göre çoklu becerileri de değerlendirebilirler. Bu bölümde her başlık altında örnek olarak 5’er egzersiz/oyun sunulacak ve her oyun için amaç, uygulanaşı, gerekli materyaller ve oyun kuralları bilgileri verilecektir. Bu sayede öğretmenler, çocukların gelişim seviyesine uygun şekilde oyunları planlayabilir ve etkinlikleri güvenli ve etkili bir şekilde uygulayabilir.

7.2.1. Yer Değiştirme / Hareket Oyunları

Yer değiştirme hareketleri, çocukların bir noktadan başka bir noktaya farklı biçimlerde ilerleyebilme becerilerini kapsar ve motor gelişimin temel bileşenlerinden biridir. Bu tür hareketler; denge, koordinasyon, yön değiştirme, hız ve motor planlama gibi birçok fiziksel yeterliliğin birlikte gelişmesini sağlar. Okul öncesi dönemde yer değiştirme becerileri, gelişimsel olarak önce yerle temas hâlinde yapılan hareketlerle başlar, ardından ayakta ve dik duruşta gerçekleştirilen daha karmaşık hareketlere doğru ilerler. Bu nedenle, yer değiştirme/hareket oyunları bu bölümde sürünme–emekleme ve ayakta–dik duruşta hareketler olmak üzere iki alt başlık altında ele alınmıştır.

Tablo 7.1.: Hareket Eğitimi – Yer Değiştirme / Hareket Kazanım İlişkisi

Hareket Boyutu	Eğitimi	Yer Değiştirme Hareketlerinin Rolü	Hareket Kazanımı	Desteklenen Gelişim Alanları
Yürüme		Temel lokomotor kontrol sağlar	Kontrollü ve dengeli yürür	Denge, postür
Koşma		Ritim ve hız ayarı gerektirir	Akıcı koşu paternleri geliştirir	Koordinasyon, dayanıklılık
Sıçrama / atlama		Vücut ağırlığını taşıma becerisi sağlar	Güvenli ve kontrollü sıçrar	Kuvvet, denge
Sekme		Sürekli yer temasını yönetir	Ritimli hareket eder	Koordinasyon, zamanlama
Yön değiştirme		Hız–denge–kontrol entegrasyonu sağlar	Güvenli yön değiştirir	Mekânsal algı
Başlama–durma		Hareketi bilinçli kontrol etmeyi sağlar	Kontrollü başlar ve durur	Motor kontrol
Alan kullanımı		Çevreyle uyumlu hareket gerektirir	Alanı verimli kullanır	Mekânsal farkındalık
Akış ve süreklilik		Hareket zincirlerini bağlar	Hareketleri akıcı yapar	Motor planlama
Vücut farkındalığı		Bedensel geri bildirim sağlar	Hareketi tanır ve düzenler	Duyusal farkındalık

- **Sürünme / Emekleme Oyunları**

Sürünme ve emekleme oyunları, okul öncesi çocukların motor gelişimi için temel bir basamaktır. Bu tür hareketler, sadece kas gücünü artırmakla kalmaz, aynı zamanda dengenin, koordinasyonun ve vücut farkındalığının gelişmesini de destekler. Çocuklar yerde sürünerek ya da emekleyerek hareket ettiklerinde, karın, sırt, omuz ve kol kaslarını aktif şekilde kullanır, aynı zamanda yön değiştirme ve engelleri aşma gibi motor planlama becerilerini de deneyimlerler. Bu oyunlar, sınıf içi ve sınırlı alanlarda güvenli bir şekilde uygulanabilir ve çocukların hareket özgürlüğü ile yaratıcılıklarını destekler. Sürünme/emekleme hareketleri ayrıca, ayakta yapılan aktivitelerden farklı olarak yerle temas ederek vücut farkındalığını artırır ve çocukların kaslarını dengeli şekilde çalıştırır. Bu nedenle, sürünme ve emekleme oyunları hem temel motor becerilerin kazanılması hem de çocukların tüm vücut kaslarını güvenli ve eğlenceli bir şekilde kullanması için vazgeçilmez bir araçtır.

Tablo 7.2.: Hareket Eğitimi – Sürünme / Emekleme Kazanım İlişkisi

Yer Değiştirme Düzeyi	Hareket Eğitimi Boyutu	Hareket Kazanımı	Desteklenen Alanlar
Sürünme / Emekleme	Gövde yer teması	Gövde kontrolü sağlar	Postür, core stabilite
	Çapraz vücut kullanımı	Koordineli ilerler	Lateralizasyon
	Ağırlık aktarımı	Yükü dengeli taşır	Kuvvet, denge
	Duyusal geri bildirim	Hareket farkındalığı	Duyusal bütünleme

- **Ayakta / Dik Duruşta Hareketler**

Ayakta ve dik duruşta yapılan hareketler, okul öncesi çocukların hız, çeviklik, yön değiştirme ve postür kontrolü gibi motor becerilerini geliştirmek için önemlidir. Bu tür oyunlar, çocukların bacak ve kalça kaslarını güçlendirmesini, koordinasyonunu artırmasını ve dengeyi ayakta tutabilme yetilerini pekiştirmesini sağlar. Sınıf içinde veya sınırlı alanlarda uygulanabilen bu oyunlar, çocukların hem fiziksel dayanıklılık hem de motor planlama becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur. Ayrıca, ayakta yapılan hareketler, çocukların farklı yönlere hızla hareket edebilme, zıplama ve küçük engelleri aşabilme yetilerini destekler. Bu nedenle, ayakta/dik duruşta hareket oyunları, sürünme ve emekleme oyunları ile birlikte bütüncül bir motor gelişim süreci sağlar ve çocukların tüm vücut kaslarını dengeli şekilde kullanmasını destekler.

Tablo 7.3.: Hareket Eğitimi – Ayakta / Dik Duruşta Kazanım İlişkisi

Yer Değiştirme Düzeyi	Hareket Eğitimi Boyutu	Hareket Kazanımı	Desteklenen Alanlar
Ayakta / Dik Duruş	Denge ve postür	Duruşu koruyarak ilerler	Statik–dinamik denge
	Yön değiştirme	Güvenli yön değiştirir	Mekânsal algı
	Başlama–durma	Hareketi kontrollü düzenler	Motor kontrol
	Akış ve süreklilik	Akıcı hareket eder	Koordinasyon

7.2.2. Kuvvet / Kas Gelişimi Oyunları

Kuvvet ve kas gelişimi oyunları, okul öncesi çocukların vücut kontrolü, dayanıklılık ve temel motor becerilerini güçlendirmek için kritik öneme sahiptir.

Bu tür oyunlar, çocukların hem üst hem alt vücut kaslarını aktif şekilde kullanmasını sağlar ve günlük yaşamda ihtiyaç duydukları fiziksel yeteneklerin temelini oluşturur. Üst vücut kaslarını çalıştıran oyunlar, çocukların kollarını ve omuzlarını etkin bir şekilde kullanmalarına, nesneleri taşıma, itme veya çekme gibi hareketleri güvenli bir şekilde gerçekleştirmelerine yardımcı olur. Alt vücut kaslarını güçlendiren oyunlar ise bacak, kalça ve karın kaslarını çalıştırarak, koşma, zıplama ve yön değiştirme gibi temel motor becerilerin gelişimini destekler. Kuvvet oyunları, sadece kasları güçlendirmekle kalmaz; aynı zamanda denge, koordinasyon ve vücut farkındalığı gibi becerileri de destekler. Örneğin bir engel parkurunda koşmak ve zıplamak, hem bacak kaslarını güçlendirir hem de vücut dengesini ve hızlı hareket etme yeteneğini geliştirir. Bu oyunlar hem sınıf içi sınırlı alanlarda hem de açık alan veya okul bahçesinde uygulanabilir. Sınıf içi uygulamalarda oyunlar daha çok küçük alan hareketleri, taşıma ve denge egzersizleri üzerine yoğunlaşırken; açık alan oyunları, çocukların koşma, atlama, tırmanma ve daha geniş hareket serbestliği kazanmasını sağlar. Kuvvet ve kas gelişimi oyunları, çocukların fiziksel kapasitelerini eğlenceli ve güvenli bir şekilde artırmalarına, motor becerilerini bütüncül olarak geliştirmelerine ve oyun yoluyla hareket eğitimine aktif katılım sağlamalarına yardımcı olur.

Tablo 7.4.: Hareket Eğitimi – Kuvvet / Kas Gelişimi – Kazanım İlişkisi

Hareket Eğitimi Boyutu	Kuvvet / Kas Gelişiminin Rolü	Hareket Eğitimi Kazanımı	Desteklenen Gelişim Alanları
Postür ve duruş kontrolü	Gövde kasları stabilite sağlar	Doğru duruşu korur	Postür, denge, beden farkındalığı
Temel kuvvet	Vücut ağırlığına karşı çalışır	Günlük hareketleri daha rahat yapar	Fonksiyonel güç
Denge destekli kuvvet	Alt ekstremitte kasları görev alır	Dengeyi bozulan ortamda korur	Denge, kas-sinir uyumu
Çekme-itme becerileri	Üst ekstremitte kasları aktifleşir	Kontrollü itme-çekme yapar	Kol-omuz kuvveti, koordinasyon
Merkezi stabilizasyon	Karın-sırt kasları posture destek verir	Hareket sırasında gövdeyi sabitler	Core stabilite
Kas dayanıklılığı	Uzun süreli kas aktivitesi sağlar	Hareketi süreklilikle sürdürür	Dayanıklılık, motor süreklilik
Simetrik kas kullanımı	Sağ-sol dengeyi destekler	İki tarafı dengeli kullanır	Lateralizasyon
Hareket kalitesi	Kuvvet kontrollü uygulanır	Akıcı ve kontrollü hareket eder	Motor kontrol
Yüklenmeye adaptasyon	Kaslar kademeli uyum sağlar	Güvenli kas gelişimi yaşar	Fiziksel gelişim
Güvenli hareket alışkanlığı	Kaslar eklemleri korur	Sakatlanma riskini azaltır	Eklemler stabilitesi

7.2.3. Denge / Koordinasyon Oyunları

Denge ve koordinasyon oyunları, okul öncesi dönemde çocukların vücut kontrolü, postür ve hareket uyumunu geliştirmek için temel bir araçtır. Bu tür oyunlar, çocukların hem statik (sabit) hem de dinamik (hareket hâlinde) denge becerilerini deneyimlemelerine yardımcı olur ve temel motor gelişim sürecinde önemli bir basamak oluşturur. Denge oyunları, çocukların ayakta durma, yürüme, zıplama, dönme ve yön değiştirme gibi hareketlerini güvenli ve etkili bir şekilde kontrol etmelerini sağlar. Koordinasyon oyunları ise, farklı kas gruplarının eş zamanlı ve uyumlu çalışmasını destekler; örneğin bir nesneyi yakalamak veya belirli bir hareket dizisini takip etmek, göz-el ve göz-ayak koordinasyonunu geliştirir. Bu oyunlar, çocukların hem fiziksel hem bilişsel gelişimlerini destekler. Fiziksel açıdan kas kontrolü ve dengeyi güçlendirirken, bilişsel açıdan dikkat, reaksiyon süresi ve motor planlama becerilerini artırır. Ayrıca koordinasyon oyunları, çocukların ritim, yön algısı ve uzamsal farkındalık kazanmasını sağlar. Denge ve koordinasyon oyunları hem sınıf içi sınırlı alanlarda hem de açık alan veya okul bahçesinde uygulanabilir. Sınıf içi uygulamalarda oyunlar genellikle küçük alanlarda dengeyi koruma ve dikkat gerektiren aktiviteler şeklinde planlanırken, açık alanda yapılan oyunlar çocukların daha geniş hareket alanında koşma, zıplama, tırmanma ve hızlı yön değiştirme becerilerini geliştirmesine olanak tanır. Denge ve koordinasyon oyunları, çocukların vücut farkındalığını artırmalarına, motor becerilerini bütüncül olarak geliştirmelerine ve oyun yoluyla hareket eğitimine aktif katılım sağlamalarına yardımcı olur.

Tablo 7.5.: Hareket Eğitimi – Denge / Koordinasyon – Kazanım İlişkisi

Hareket Eğitimi Boyutu	Denge/Koordinasyonun Rolü	Hareket Eğitimi Kazanımı	Desteklenen Gelişim Alanları
Statik denge	Sabit duruşu korumayı sağlar	Dengeli duruş sürdürür	Postür, beden farkındalığı
Dinamik denge	Hareket sırasında stabiliteyi destekler	Hareket halinde dengeyi korur	Denge, kas-sinir uyumu
El-ayak koordinasyonu	Üst ve alt ekstremiteler uyumunu sağlar	Eş zamanlı hareket eder	Koordinasyon, motor kontrol
Göz-hareket koordinasyonu	Görsel bilgiyle hareketi senkronize eder	Hareketi doğru zamanlar	Görsel algı, el-göz uyumu
Gövde kontrolü	Merkez stabilizasyonu destekler	Duruşu bozmadan hareket eder	Core stabilite
Yön değiştirme	Denge kaybı olmadan yönlendirir	Güvenli yön değiştirir	Mekânsal algı, çeviklik
Ritim ve akış	Hareketlerin sürekliliğini sağlar	Akıcı ve kontrollü hareket eder	Motor planlama

Çapraz vücut kullanımı	Sağ-sol koordinasyonu geliştirir	Bedeni bütüncül kullanır	Lateralizasyon
Duyusal entegrasyon	Vestibüler– propriyoseptif sistemi destekler	Hareket farkındalığı oluşur	Duyusal bütünleme
Dikkat ve konsantrasyon	Hareket sürecini odakta tutar	Harekete uygun tepki verir	Dikkat, karar verme

7.2.4. Nesne Kontrol Oyunları

Nesne kontrolü oyunları, okul öncesi dönemde çocukların el-göz ve ayak-göz koordinasyonunu, kuvvet ayarlamasını, dikkat sürelerini ve motor planlama becerilerini geliştiren temel hareket etkinlikleridir. Bu oyunlar, çocukların bir nesneyi yakalama, fırlatma, itme, çekme, yuvarlama veya sektirme gibi kontrol odaklı hareketler yapmasını sağlar. Nesneyle etkileşime dayalı bu beceriler, ilerleyen yaşlarda spor branşlarında ihtiyaç duyulan temel motor yetkinliklerin temelini oluşturur; örneğin topu hedefe atma, bir nesneyi tutma, yönlendirme veya belli bir hızla taşıma gibi hareketler çocukların hem fiziksel hem bilişsel gelişim alanlarını etkili biçimde destekler.

Nesne kontrolü oyunları çocukların güç uygulama düzeyini ayarlamayı öğrenmesine yardımcı olur. Bir topu yumuşak veya sert fırlatmak, hedefe isabet ettirmek, bir nesneyi belirlenen mesafede yuvarlamak ya da taşımak, çocukların kuvvet dozajını kontrol etmelerini ve hareketlerinin sonucunu öngörmelerini sağlar. Bu süreç, motor becerilerin yanı sıra problem çözme, dikkat, hedef belirleme ve sonuç değerlendirme gibi bilişsel becerilerin gelişimine de katkı sunar. Bu tür oyunlar hem sınıf içinde hem de açık alanda uygulanabilir. Sınıf içi uygulamalarda genellikle hafif ve yumuşak materyaller (fasulye torbası, sünger toplar, hafif halkalar gibi) tercih edilir ve çocukların kontrollü hareketlerle küçük mesafelerde nesne kullanımını öğrenmesi hedeflenir. Açık alan/bahçe uygulamalarında ise daha geniş hareket alanı sayesinde nesnenin yönünü değiştirme, koşarak nesne taşıma, hedefe uzak mesafeden fırlatma ve grup hâlinde oyun gibi daha dinamik etkinlikler yapılabilir. Nesne kontrolü oyunları, çocukların hem fiziksel uygunluklarını hem de motor beceri kombinasyonlarını geliştirmesi açısından kritik öneme sahiptir. Aynı zamanda çocukların özgüven kazanmalarını, başarı duygusunu deneyimlemelerini ve akranlarıyla işbirliği içinde etkinliklere katılmalarını destekler. Hareket eğitimi kapsamında uygulanan nesne kontrol etkinliklerinde öğretmen, hareketin doğruluğunu; topun başarısından daha öncelikli görmelidir. Nesne, çocuğun hareketini düzenleyen bir

geri bildirim aracıdır. Bu nedenle nesne kontrolü oyunları, temel hareket eğitimi programlarının vazgeçilmez bir parçasıdır ve diğer hareket becerileriyle birlikte bütüncül bir gelişim sağlar.

Tablo 7.6.: Hareket Eğitimi – Nesne Kontrol – Kazanım İlişkisi

Hareket Eğitimi Boyutu	Nesne Kontrolün Rolü	Hareket Eğitimi Kazanımı	Desteklenen Gelişim Alanları
Denge ve postür kontrolü	Nesneyle hareket sırasında stabilite sağlar	Dengeyi koruyarak hareket eder	Denge, postür, beden farkındalığı
Kuvvet ayarlaması	Nesne ağırlığına göre kontrol gerektirir	Uygun kuvvetle hareket uygular	Kas kontrolü, propriyosepsiyon
Koordinasyon	El–gövde–göz uyumunu zorunlu kılar	Hareketleri uyumlu gerçekleştirir	Motor koordinasyon
Yön ve mekân algısı	Nesnenin konumuna göre hareket planlanır	Mekânsal farkındalık geliştirir	Yön bulma, alan kullanımı
Motor planlama	Nesneye göre hareket sırası oluşturur	Harekete bilinçli başlar ve bitirir	Planlama, sıralama
Ritim ve süreklilik	Nesne kontrolü hareket akışını düzenler	Akıcı ve ritmik hareket eder	Ritim, zamanlama
Başlatma–durdurma	Nesneyi durdurma ve yönlendirme gerektirir	Hareketi kontrol ederek başlatır	Frenleme, kontrol
Duyusal geri bildirim	Nesne temasıyla geri dönüş sağlar	Hareket farkındalığı oluşur	Duyusal bütünleme
Simetri–asimetri farkı	Tek ve çift taraflı kullanım gerektirir	Bedensel farkındalık geliştirir	Lateralizasyon
Dikkat ve odaklanma	Nesnenin takibini zorunlu kılar	Hareket süresince odaklanır	Dikkat, konsantrasyon

8. BÖLÜM

SINIF İÇİ - AÇIK ALAN/BAHÇE

OYUNLARI



8. BÖLÜM

8. Bölüm: Sınıf İçi- Açık Alan/Bahçe Oyunları

Sınıf İçi - Açık Alan/Bahçe Oyunları

A

Yer Değiştirme / Hareket Oyunları

a)

Sürünme / Emekleme Oyunları

Bu bölümde yer alan beş oyun da, çocukların core kas gücünü artırmaya, mekânsal farkındalıklarını geliştirmeye ve hareket güvenliği kazandırmaya yönelik olarak tasarlanmıştır. Oyunlar hem bireysel hem grup hâlinde uygulanabilir, öğretmenin rehberliğiyle kolaydan zora doğru çeşitlendirilebilir ve çocukların serbest zaman içerisinde doğal keşif davranışlarını destekler.

1

Kertenkele Yolu Oyunu

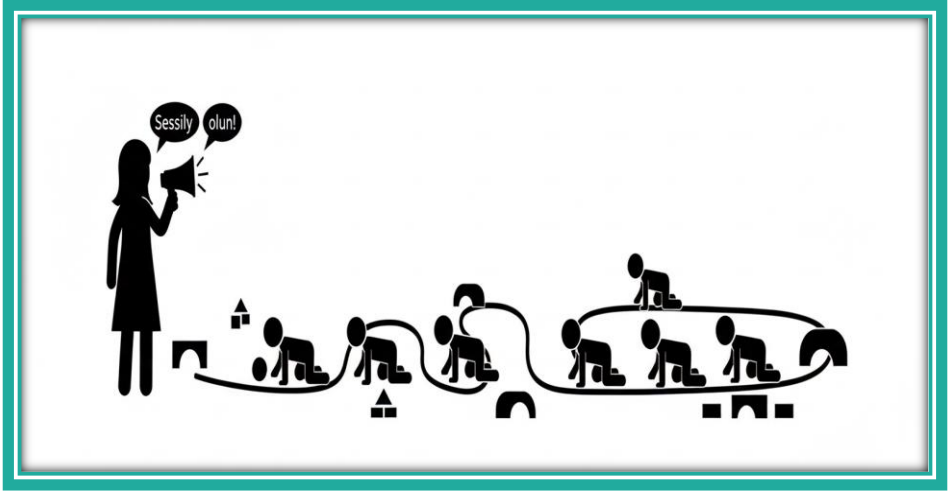
Amaç: Çocukların kol, bacak, karın ve sırt kaslarını güçlendirmek; koordinasyon, denge ve yön değiştirme becerilerini geliştirmek.

Uygulama Alanı: Sınıf içi veya kapalı salon (halı veya minder üzerinde).

Süre: 10–20 dakika

Malzemeler:

- Minder veya halı
- Renkli bantlar veya iplerle belirlenmiş “yol” çizgileri
- İsteğe bağlı: Küçük engeller (örneğin bloklar, yastıklar)



Oynanışı:

1. Öğretmen, yerde bir “kertenkele yolu” oluşturur. Bu yol, kıvrımlı veya zikzak şeklinde olabilir. Renkli bantlar, ipler veya minder sıraları kullanılabilir.
2. Çocuklar sırayla yolun başına geçer. Ellerini ve dizlerini yere koyarak (bazıları dirseklerini de kullanabilir) emekleyerek ilerlerler.
3. Oyunun kuralı:
 - Yoldan çıkmadan ilerlemek.
 - Eller ve dizler sürekli yerde olmalı (yani kalkmak yasak).
 - “Kertenkele gibi sessiz” ilerlemeleri istenir.
4. İlerlerken küçük engellerin altından geçmeleri veya yanından dönmeleri istenir.
5. Öğretmen, oyuna eğlenceli yönergelerle dinamizm katabilir:
 - “Kertenkele güneşe yakalanmasın!” (hızlan)
 - “Yağmur başladı!” (birkaç saniye don)
 - “Kertenkele kuyruğunu sakla!” (hareketi yavaşlat)

Kurallar:

- Başkasına çarpmadan, sırayla oynanır.
- Eller veya dizler yerden kalkarsa başlangıca dönülür.
- Her tur sonunda öğretmen çocuklara “Kertenkele gibi hareket ettin mi?” gibi sorular yönelterek farkındalık kazandırır.

İpucu: Daha fazla heyecan katmak için öğretmen oyuna süre tutabilir veya “en sessiz kertenkele” seçimi yapabilir.

Güvenlik Önlemleri:

- Oyun zemini kaygan olmamalı.
- Çocukların birbirine çarpıp çarpmaması için aralık bırakılmalı.
- Oyunda keskin veya sert cisimler bulunmamalı.

Geliştirdiği Beceriler:

- Üst vücut kuvveti
- Denge ve koordinasyon
- Vücut farkındalığı
- Yön değiştirme becerisi



Öğretmen Notu: Bu oyun, haftada 2–3 kez kısa sürelerle (5–10 dakika) tekrarlandığında çocukların kol ve bacak kaslarının güçlenmesine, emekleme hareketinde hız ve koordinasyonun gelişmesine katkı sağlar. Oyun her tekrar edildiğinde öğretmen yolu biraz uzatabilir, yeni engeller ekleyebilir veya “ters yönde sürünme” gibi küçük farklılıklar getirerek çocukların ilgisini canlı tutabilir. Zamanla çocuklar, oyunu daha hızlı ve kontrollü şekilde tamamlamayı öğrenir; bu da motor planlama ve özgüven gelişimi açısından önemli bir ilerlemedir.

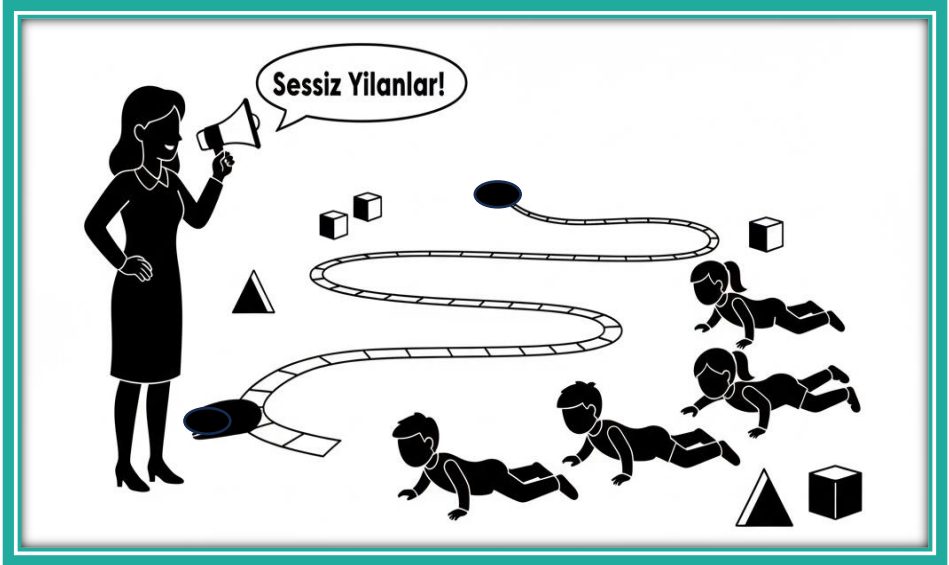
Amaç: Çocukların karın, kol, omuz ve sırt kaslarını güçlendirmek; vücut koordinasyonu, ritim duygusu ve yön değiştirme becerilerini geliştirmek.

Uygulama Alanı: Sınıf içi veya kapalı spor salonu (halı, minder veya sünger zemin üzerinde).

Süre: 10–20 dakika

Malzemeler:

- Minder veya halı
- Renkli ip, bant veya koniler (yol oluşturmak için)
- Müzik (isteğe bağlı – ritimli ilerleme için)



Oynanışı:

1. Öğretmen, yerde kıvrımlı bir “yılan yolu” oluşturur. Bu yol ip, bant veya konilerle işaretlenebilir.
2. Çocuklar sırayla başlangıç noktasına geçer. Göğüsleri yere değecek şekilde, kollarını kullanarak sürünürler.
3. Ayaklar yerde itiş gücü sağlar; ancak dizler mümkünse yerden kaldırılmadan hareket edilir.

4. Öğretmen “Yılan gibi sessiz ol!”, “Zigzag yaparak ilerle!”, “Kuyruğunu kaybetme!” gibi yönergeler vererek çocukların ilgisini canlı tutar.
5. Ritimli müzik açıldığında, çocuklar müzik temposuna göre yavaş ya da hızlı sürünürler.
6. Tüm çocuklar sırayla parkuru tamamlar. İkinci turda süre tutulabilir veya küçük engeller eklenebilir.
7. **İpucu:** Daha fazla heyecan katmak için öğretmen oyuna süre tutabilir veya “en iyi sürünen yılan” seçimi yapabilir.

Kurallar:

- Yoldan çıkmadan, belirlenen hattı takip et.
- Dizler ve gövde zeminden kalkmamalı.
- Her çocuk sırayla ilerler, çarpışma olmamalı.
- “Dur” komutu geldiğinde herkes olduğu yerde donar.

Güvenlik Önlemleri:

- Zemin yumuşak olmalı, kaygan alanlar kontrol edilmelidir.
- Çocuklar arasında yeterli mesafe bırakılmalıdır.
- Engellerin köşeleri yumuşak malzemeden olmalıdır.

Geliştirdiği Beceriler:

- Üst ve alt vücut kas dayanıklılığı
- Denge ve koordinasyon
- Ritim ve hareket kontrolü
- Yön değiştirme becerisi



Öğretmen Notu: Bu oyun, özellikle üst vücut ve gövde kaslarını çalıştırır. Haftada birkaç kez kısa sürelerle uygulandığında çocukların sürünme ve itme becerilerinde belirgin gelişim görülür. Öğretmen oyunu farklılaştırmak için ikinci turda “ters yılan” (geri sürünme) veya “hızlı yılan” (müzikle hızlanma) versiyonlarını deneyebilir. Zaman içinde çocuklar, sürünme sırasında daha az zorlanır, kas dayanıklılığı ve hareket kontrolü gözle görülür biçimde artar.

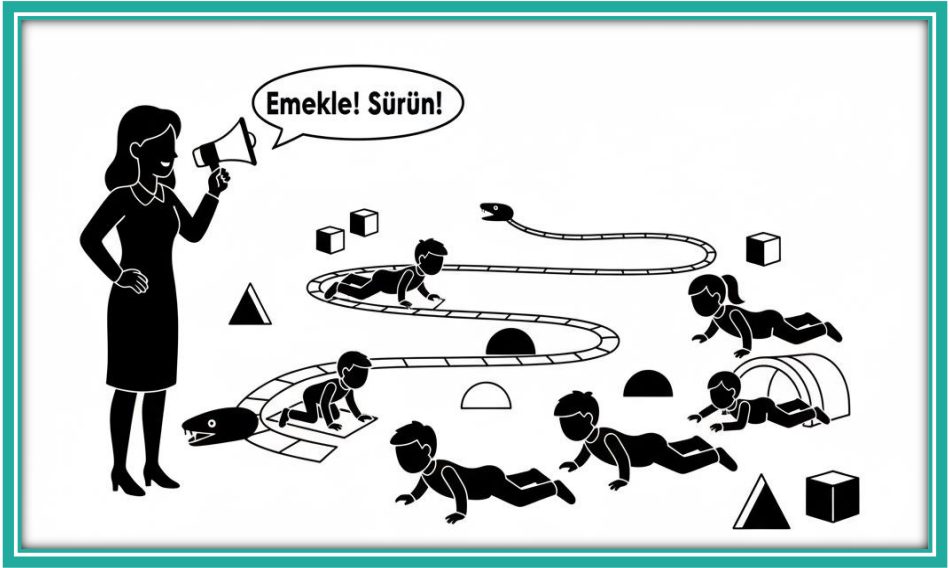
Amaç: Çocukların sürünme ve emekleme becerilerini birleştirerek koordinasyon, denge ve yön değiştirme yeteneklerini geliştirmek; dar alanda hareket ederken vücut farkındalığı kazanmak.

Uygulama Alanı: Sınıf içi veya kapalı salon (yumuşak zeminli, minderli ortam).

Süre: 10–20 dakika

Malzemeler:

- Karton veya kumaş tüneller (hazır oyun tünelleri ya da sandalyeler üzerine battaniye gerilerek yapılabilir)
- Minder veya halı
- Küçük engeller (örneğin blok, yastık, sünger)
- Renkli bantlarla başlangıç–bitiş çizgisi



Oynanışı:

1. Öğretmen, sınıfta sürünme ve emekleme bölümlerinden oluşan bir parkur kurar.
 - Örneğin:
 1. Bölüm: Tünelden sürünerek geç
 2. Bölüm: Minder üzerinde emekleyerek ilerle

3. Bölüm: Küçük engellerin altından sürün
4. Bölüm: Bitirme noktasına kadar emekle
2. Çocuklar sırayla parkura girer ve öğretmenin yönergelerine göre ilerler.
3. Oyun boyunca öğretmen, “Şimdi kertenkele gibi sessiz ol!”, “Köprü altından sürün!”, “Maymun gibi emekle!” gibi komutlarla eğlenceli bir yönlendirme yapar.
4. Her çocuk parkuru tamamladığında, öğretmen süre tutabilir veya sadece bitirenleri alkışlayabilir.

Kurallar:

- Her çocuk sırayla parkura girer.
- Eller ve dizler yerden kalkmamalı (emekleme) veya dirsekler yerde olmalı (sürünme bölümü).
- Parkurda geriye dönmek veya yolu kısaltmak yasaktır.
- Diğer çocukların güvenliği için araya mesafe bırakılır.

Güvenlik Önlemleri:

- Tünel ve engeller sabitlenmeli, devrilmemelidir.
- Zemin kaymaz olmalıdır.
- Engellerin köşeleri yumuşatılmalıdır.

Geliştirdiği Beceriler:

- Kol, bacak, karın ve sırt kas gücü
- Denge ve yön değiştirme
- Koordinasyon ve vücut farkındalığı
- Motor planlama ve süreklilik



Öğretmen Notu: Bu oyun, önceki “Kertenkele Yolu” ve “Yılan Yolu” oyunlarının pekiştirici bir versiyonu olarak haftada birkaç kez uygulanabilir. Parkurun bölümleri zamanla değiştirilebilir. Örneğin:

- **1. hafta:** Sadece tünel ve minder
- **2. hafta:** Küçük engeller eklenir
- **3. hafta:** Emekleme-sürünme dönüşümlü
- **4. hafta:** Basit zaman tutma (kendi süresini geçmeye çalışır)

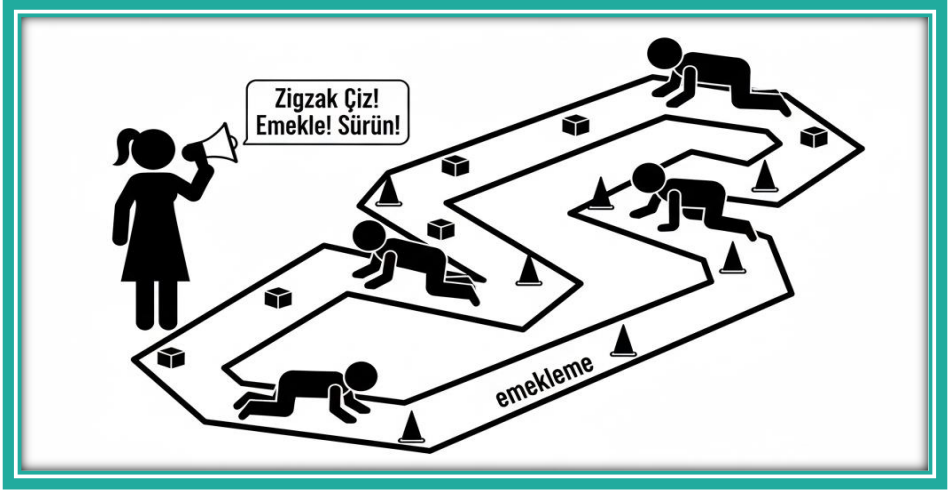
Amaç: Çocukların sürünme ve emekleme becerilerini geliştirerek denge, koordinasyon ve vücut farkındalığını artırmak; esnek ve hızlı hareket yeteneği kazandırmak.

Uygulama Alanı: Sınıf içi veya kapalı salon (yumuşak zeminli, minderli ortam).

Süre: 10–20 dakika

Malzemeler:

- Renkli koniler veya küçük engeller
- Minder veya halı
- Renkli bantlarla başlangıç–bitiş çizgisi



Oynanışı:

1. Öğretmen, konilerle zigzag bir sürünme parkuru hazırlar.Örneğin:
2. Çocuklar sırayla parkura girer ve öğretmenin yönergelerine göre hareket eder.
3. Öğretmen, “Yılan gibi esnek ol!”, “Şimdi sağa dön!”, “Yavaş ama dikkatli sürün!” gibi komutlarla oyun boyunca yönlendirir.
4. Her çocuk parkuru tamamladığında, öğretmen süre tutabilir veya bitirenleri alkışlayabilir.

Kurallar:

- Her çocuk sırayla parkura girer.

- Eller ve dizler yerden kalkmamalı veya dirsekler yerde olmalı.
- Parkurda geriye dönmek veya yolu kısaltmak yasaktır.
- Diğer çocukların güvenliği için araya mesafe bırakılır.

Güvenlik Önlemleri:

- Koniler sabitlenmeli ve devrilmemelidir.
- Zemin kaymaz olmalıdır.
- Engellerin köşeleri yumuşatılmalıdır.

Geliştirdiği Beceriler:

- Kol, bacak, karın ve sırt kas gücü
- Denge ve yön değiştirme
- Koordinasyon ve vücut farkındalığı
- Motor planlama ve süreklilik



Öğretmen Notu: Parkurun zorluk seviyesini artırmak için koniler arasındaki mesafe ve sürünme süresi kademeli olarak değiştirilebilir. Örneğin;

- Bölüm 1: Başlangıç çizgisinden koniler arasında yılan gibi sürünme,
- Bölüm 2: Minder üzerinde kısa bir mesafe emekleme,
- Bölüm 3: Koniler arasından yön değiştirerek devam etme,
- Bölüm 4: Bitirme çizgisine sürünerek ulaşma

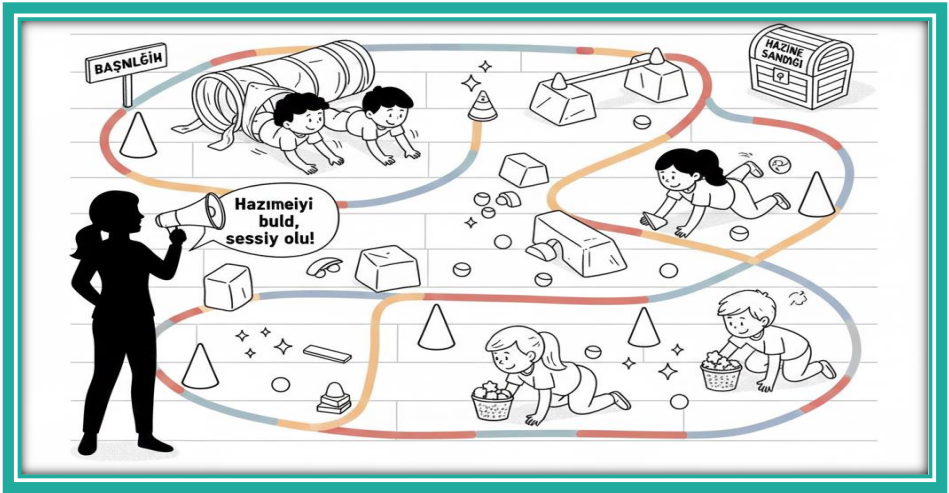
Amaç: Çocukların sürünme ve emekleme becerilerini kullanarak odaklanma, yön bulma ve nesne toplama yeteneklerini geliştirmek; oyun yoluyla motor planlama ve koordinasyonu desteklemek.

Uygulama Alanı: Sınıf içi veya kapalı salon (yumuşak zeminli, minderli ortam).

Süre: 10–20 dakika

Malzemeler:

- Küçük nesneler veya hazine parçaları (oyuncak, renkli top vb.)
- Minder veya halı
- Karton veya kumaş tüneller
- Renkli bantlarla başlangıç–bitiş çizgisi



Oynanışı:

1. Öğretmen, yerde sürünerek ulaşılacak şekilde nesneleri (hazinelere) yerleştirir ve parkuru kurar.
2. Çocuklar sırayla parkura girer ve belirtilen nesneleri toplar.
3. Öğretmen, “Şimdi hazineyi bulmak için sessiz sürün!”, “Tünelden dikkatlice geç!”, “Hazineyi kaptın, şimdi bitişe git!” gibi komutlarla yönlendirir.
4. Her çocuk parkuru tamamladığında, öğretmen topladığı nesneleri sayabilir veya oyun sonunda tüm çocukları alkışlayabilir.

Kurallar:

- Her çocuk sırayla parkura girer.
- Eller ve dizler yerden kalkmamalı veya dirsekler yerde olmalı.
- Parkurda nesneleri toplamadan bitirme noktasına gitmek yasaktır.
- Diğer çocukların güvenliği için araya mesafe bırakılır.

Güvenlik Önlemleri:

- Tüneller ve engeller sabitlenmeli, devrilmemelidir.
- Zemin kaymaz olmalıdır.
- Toplanan nesneler güvenli ve zararsız olmalıdır.

Geliştirdiği Beceriler:

- Kol, bacak, karın ve sırt kas gücü
- Denge ve yön değiştirme
- Koordinasyon ve vücut farkındalığı
- Odaklanma ve motor planlama



Öğretmen Notu: Hazine nesnelerinin yerleri her uygulamada değiştirilebilir. Bu, çocukların dikkat ve planlama becerisini artırır ve parkurun tekrarını eğlenceli kılar.

Bu bölümde yer alan beş oyun, çocuğun doğal hareket akışını destekleyecek şekilde tasarlanmış olup, öğretmenin rehberliğinde kolaydan zora doğru çeşitlendirilebilir. Böylece çocuklar ayakta durma, yer değiştirme ve yön değiştirme gibi temel becerileri eğlenceli bir öğrenme süreci içinde kazanmış olur.

1

Renkli Koniler Yarışı Oyunu

Amaç: Çocukların yön değiştirme, hız ve denge becerilerini geliştirmek; koordinasyonu ve motor planlamayı desteklemek.

Uygulama Alanı: Sınıf içi veya kapalı salon (yumuşak zeminli, minderli ortam).

Süre: 10–20 dakika

Malzemeler:

- Renkli koniler
- Başlangıç–bitiş çizgisi için bant veya ip

Oynanışı:

1. Öğretmen, konilerle bir yarış parkuru hazırlar.
2. Çocuklar sırayla parkura girer ve koniler arasında yılan gibi, zikzak veya belirlenen sırayla koşar.
3. Öğretmen, “Sağa dön!”, “Hızlan!”, “Dikkatli ol!” gibi komutlarla çocukları yönlendirir.
4. Parkuru tamamlayan çocuklar alkışlanır veya süre tutulabilir.

Kurallar:

- Her çocuk sırayla parkura girer.
- Parkurda konileri devirmemeye dikkat edilir.
- Diğer çocukların güvenliği için araya mesafe bırakılır.

Güvenlik Önlemleri:

- Koniler sabitlenmeli veya devrilmeyecek şekilde yerleştirilmeli.
- Zemin kaymaz olmalı.

Geliştirdiği Beceriler:

- Koordinasyon ve denge
- Hızlanma ve yön değiştirme
- Kas gücü ve motor planlama



Öğretmen Notu: Çocukların başlangıçta sadece düz bir hat üzerinden koşması yeterli olabilir; sonraki uygulamalarda koniler arasındaki mesafe ve zikzak sayısı artırılarak zorluk kademeli olarak yükseltilebilir. Ayrıca süre tutularak veya grup yarışmaları düzenlenerek motivasyon artırılabilir.

Amaç: Çocukların zıplama, denge ve yön değiştirme becerilerini geliştirmek; motor planlama ve dikkat yeteneklerini desteklemek.

Uygulama Alanı: Sınıf içi veya kapalı salon (yumuşak zeminli, minderli ortam).

Süre: 10–20 dakika

Malzemeler:

- Küçük engeller (çubuk, yastık, koni vb.)
- Renkli bantlarla başlangıç–bitiş çizgisi

Oynanışı:

1. Öğretmen, engelleri farklı yükseklik ve aralıklarla yerleştirerek bir parkur hazırlar.
2. Çocuklar sırayla parkuru geçer, engellerin üzerinden zıplar veya adım atarak geçer, yön değiştirir ve bitişe ulaşır.
3. Öğretmen, “Dikkatli zıpla!”, “Sağa dön!” gibi komutlarla yönlendirir.
4. Adım ile geçilen yerlerde yükseklik artırılabilir.
5. Yada ardışık engeller ile bir parkur oluşturulabilir. (ard arda sıralanmış çenberlerde sıçrayarak geçm)

Kurallar:

- Her çocuk sırayla parkuru geçer.
- Engellere çarpmamaya dikkat edilir.
- Parkuru kısaltmak veya geriye dönmek yasaktır.

Güvenlik Önlemleri:

- Engellerin köşeleri yumuşatılmalı
- Zemin kaymaz olmalı
- Engeller sabitlenmeli

Geliştirdiği Beceriler:

- Denge ve koordinasyon
- Kas gücü
- Dikkat ve motor planlama



Öğretmen Notu: Parkurda engellerin sayısı ve yüksekliği çocukların yaş ve beceri seviyesine göre ayarlanabilir. Önce basit geçişlerle başlamak, ardından hem zıplama hem yön değiştirmeyi içeren kombinasyonlar eklemek önerilir.

Amaç: Çocukların geriye doğru yürüme, yön değiştirme ve denge gerektiren hareketleri deneyimleyerek kas gücü, denge ve koordinasyon becerilerini geliştirmesi.

Uygulama Alanı: Sınıf içi veya kapalı salon (yumuşak zeminli, minderli ortam).

Süre: 10–20 dakika

Malzemeler:

- Serbest alan
- Renkli bantlarla oluşturulmuş başlangıç–bitiş çizgisi
- (İlerleyen aşamalar için) küçük minderler, köpük bloklar, şeritler

Oynanış:

1. Öğretmen, yere renkli bantlarla başlangıç ve bitiş çizgisini belirler.
2. Çocuklar başlangıç çizgisinde sıralanır.
3. Öğretmenin yönlendirmesiyle çocuklar geriye doğru yürüyerek bitiş çizgisine ulaşmaya çalışır.
4. İlk aşamada parkur engelsiz ve düz olarak uygulanır.
5. Daha sonra parkura:
 - Küçük engeller,
 - Zikzak veya “S” şeklinde yön değiştirme şeritleri eklenebilir.
6. Öğretmen “Yavaşça geriye yürü!”, “Dengenizi koru!”, “Şimdi zikzak çizgiyi takip et!” gibi yönergeler verir.

Kurallar:

- Her çocuk sırayla hareket eder.
- Çocuklar birbirine çarpmadan ilerlemelidir.

Güvenlik Önlemleri:

- Zemin kaymaz ve düz olmalıdır.
- Çocuklar arasında yeterli mesafe bırakılmalıdır.

Geliştirdiği Beceriler:

- Kas gücü ve denge
- Koordinasyon
- Yön değiştirme
- Motor planlama
- Mekânsal farkındalık



Öğretmen Notu: Çocukların geriye yürürken zorlanmaları normaldir. Hızdan çok denge ve kontrollü hareket vurgulanmalıdır. Çocuklar cesaretlendirilmeli, hata yaptıklarında eleştirilmemelidir. Güvenlik açısından her turdan önce parkur kontrol edilmelidir.

Amaç: Müzik eşliğinde ritim, koordinasyon ve motor becerileri geliştirmek; eğlenceli bir şekilde hareket alışkanlığı kazandırmak.

Uygulama Alanı: Sınıf içi veya kapalı salon (yumuşak zeminli, minderli ortam).

Süre: 10–20 dakika

Malzemeler:

- Müzik cihazı veya hoparlör
- Serbest alan

Oynanışı:

1. Öğretmen, müziği açar ve çocuklara ayakta dans etmelerini veya serbest hareket etmelerini söyler.
2. Müzik durduğunda çocuklar pozisyonlarını durdurur veya öğretmenin verdiği komutu uygular.
3. Farklı müzik türleri veya hızları ile oyun çeşitlendirilir.

Kurallar:

- Çocuklar birbirine çarpmadan hareket eder
- Müziğe uygun tempo ve yönergeler takip edilir

Güvenlik Önlemleri:

- Zemin kaymaz olmalı
- Çocuklar arasında yeterli alan bırakılmalı

Geliştirdiği Beceriler:

- Ritim ve koordinasyon
- Denge ve kas kontrolü
- Tepki verme ve dikkat



Öğretmen Notu: Öğretmen Notu: Farklı müzik türleri ve tempolar deneyerek çocukların ritim ve hareket çeşitliliğini geliştirebilirsiniz. Müzik durduğunda pozisyonları durdurma veya verilen komutu yapma gibi varyasyonlar eklemek oyunu daha eğlenceli ve öğretici hâle getirir.

Amaç: Çocukların dikkat, hızlı tepki ve motor planlama becerilerini geliştirmek; yön değiştirme ve ayakta hareket yeteneklerini desteklemek.

Uygulama Alanı: Sınıf içi veya kapalı salon (yumuşak zeminli, minderli ortam).

Süre: 10–20 dakika

Malzemeler:

- Serbest alan
- Renkli bant veya işaretler (isteğe bağlı)

Oynanışı:

1. Öğretmen, farklı yönergeler verir (ör. sağa dön, zıpla, öne ilerle).
2. Oyunu renklendirmek için farklı materyaller (koni, çember vb) kullanılabilir.
3. Çocuklar verilen komutları doğru ve hızlı bir şekilde yerine getirir.
4. Komutlar sırayla veya karma şekilde verilir; oyun hızlandırılarak zorluk artırılabilir.

Kurallar:

- Komutlar eksiksiz yerine getirilmeli
- Diğer çocuklara çarpmamaya dikkat edilmeli

Güvenlik Önlemleri:

- Zemin kaymaz olmalı
- Çocuklar arasında yeterli alan bırakılmalı

Geliştirdiği Beceriler:

- Dikkat ve tepki verme
- Yön değiştirme ve motor planlama
- Kas gücü ve denge



Öğretmen Notu: Komutları başlangıçta yavaş ve net vererek çocukların doğru anlamasını sağlayın; zamanla komut hızını artırabilir veya karmaşık yönergeler ekleyerek dikkat ve tepki becerilerini geliştirebilirsiniz.

Bu bölümde sunulan beş oyun, çocukların doğal hareket akışına uygun, eğlence odaklı ve tekrarlanabilir niteliktedir. Öğretmen rehberliğinde kolaydan zora çeşitlendirilerek uygulanabilir, farklı mekân ve materyal düzenlemeleriyle de zenginleştirilebilir. Böylece çocuklar hem kuvvet gelişimi açısından gerekli uyarımı alır hem de aktif, güvenli ve keyifli bir öğrenme ortamında hareket ederler.

1

Hayvan Yürüyüşleri Oyunu

Amaç: Kol, bacak ve gövde kaslarını güçlendirmek; denge ve koordinasyonu geliştirmek.

Uygulama Alanı: Sınıf içi veya kapalı salon (yumuşak zeminli, minderli ortam).

Süre: 10–20 dakika

Malzemeler:

- Serbest alan
- Müzik (isteğe bağlı)

Oynanışı:

1. Öğretmen, çocuklara taklit etmeleri için farklı hayvan isimleri söyler (ayı, köpek, ördek, tavşan vb.).
2. Çocuklar, hayvanın yürüyüşünü bedenleriyle canlandırır.
3. Her hayvan hareketi yaklaşık 15–20 saniye sürer; öğretmen aralarda dinlenme süresi verir.

Kurallar:

- Her çocuk kendi alanında kalmalı.
- Hayvan yürüyüşleri sırasında birbirine çarpmamaya dikkat edilmeli.

Güvenlik Önlemleri:

- Zemin kaymaz olmalı.
- Çocuklar arasında yeterli mesafe bulunmalı.

Geliştirdiği Beceriler:

- Kol, bacak ve gövde kas gücü
- Denge ve koordinasyon
- Taklit yoluyla ritim ve motor kontrol



Öğretmen Notu: Çocukların hareketleri kendi hızlarında yapmalarına izin verin. Aşırı zorlanan çocuklara basitleştirilmiş versiyonlar gösterin. Eğlenceyi artırmak için hayvan sesleriyle taklitleri destekleyin. Farklı parkurlar kurulabilir her bölümde bir yürüş yaptırılabilir.

Amaç: Çocukların zıplama, kısa yürüyüşler ve farklı hareket biçimlerini deneyimleyerek kas gücü, denge ve koordinasyonu geliştirmesi.

Uygulama Alanı: Sınıf içi veya kapalı salon (yumuşak zeminli, minderli ortam).

Süre: 10–20 dakika

Malzemeler:

- Serbest alan
- Renkli bantlarla başlangıç–bitiş çizgisi

Oynanışı:

1. Öğretmen, çocuklara farklı hayvan hareketleri (kurbağa zıplaması ve tavşan zıplaması vb.) gösterir.
2. Çocuklar sırayla veya grup halinde hayvan hareketlerini taklit ederek parkuru tamamlar.
3. Öğretmen, “Kurbağa gibi zıpla!”, “Tavşan gibi hızlı ilerle!” gibi yönergeler verir.
4. Zıplamalarda eller yere değecek yada değmeyecek konutu gibi yönergeler verin.

Kurallar:

- Her çocuk sırayla hareket eder.
- Yere düşmeden veya birbirine çarpmadan hareket edilmelidir.

Güvenlik Önlemleri:

- Zemin kaymaz ve düz olmalı
- Çocuklar arasında yeterli mesafe bırakılmalı

Geliştirdiği Beceriler:

- Kas gücü ve denge
- Koordinasyon
- Yön değiştirme ve motor planlama



Öğretmen Notu: Çocukların hayvan hareketlerini özgürce ve eğlenceli bir şekilde denemelerine izin verin ve hareketleri sırasında hayvan sesleri çıkarmalarını teşvik edin. Bu süreçte çocukları cesaretlendirerek motivasyonlarını artırın. Ayrıca, hareketler sırasında güvenlik için çocuklar arasında yeterli mesafe bırakmaya özen gösterin. İlerleyen zamanda uzaktaki bir noktaya zıplamaları için yarışlar düzenleyin.

Amaç: Çocukların ayak ve el destekli pozisyonda ilerleyerek kol, bacak ve gövde kas kuvvetini, denge, koordinasyon ve vücut kontrolünü geliştirmesi.

Uygulama Alanı: Sınıf içi veya kapalı salon (yumuşak zeminli, minderli ortam).

Süre: 10–20 dakika

Malzemeler:

- Serbest alan
- Renkli bantlarla oluşturulmuş başlangıç–bitiş çizgisi
- Küçük top veya sünger materyal

Oynanışı:

1. Öğretmen, yere renkli bantlarla başlangıç ve bitiş çizgisini belirler.
2. Çocuklar yere oturur, elleri arkada yere yerleştirilir ve ayaklar yerde olacak şekilde ters bank pozisyonu alınır.
3. Çocukların dizlerinin arasına küçük bir top veya sünger yerleştirilir.
4. Öğretmenin komutuyla çocuklar bu pozisyonda:
 - İleriye doğru
 - Ya da geriye doğru yürüyerek başlangıç noktasından bitiş noktasına ilerler.
5. Parkur boyunca topun veya süngerin düşürülmemesine dikkat edilir.
6. Öğretmen; “Dengeni koru!”, “Yavaş ilerle!”, “Topu düşürmeden bitişe ulaş!” gibi yönergeler verir.

Kurallar:

- Her çocuk sırayla hareket eder.
- Top veya sünger düşerse çocuk olduğu yerden devam eder.
- Koşmak veya ani hareketler yapmak yasaktır.

Güvenlik Önlemleri:

- Zemin kaymaz ve yumuşak olmalıdır.
- Çocuklar arasında yeterli mesafe bırakılmalıdır.
- El bilekleri ve omuzlara aşırı yük bindirilmemelidir.
- Zorlanan çocuk oyundan güvenli şekilde çıkarılabilir.

Geliştirdiği Beceriler:

- Kol, bacak ve gövde kas kuvveti
- Denge
- Koordinasyon
- Vücut kontrolü

- Motor planlama



Öğretmen Notu: Ters bank pozisyonu çocuklar için zorlayıcı olabilir. Bu nedenle oyun süresi kısa tutulmalı ve çocuklar zorlanmadan, kontrollü şekilde ilerlemelidir. Topu düşürme durumu oyun dışı bırakma olarak görülmemeli, çocuklar tekrar deneme konusunda cesaretlendirilmelidir.

Amaç: Kolları, omuzları ve sırt kaslarını çalıştırmak kuvveti geliştirmek.

Uygulama Alanı: Sınıf içi veya kapalı salon (yumuşak zeminli, minderli ortam).

Süre: 10–20 dakika

Malzemeler:

- Uygun zunlukta kalın halat
- Çocukların çekebileceği bir ağırlık

Oynanışı

1. İpin tam ortasına ağırlığı sabitleyin.
2. Çocuklar iki grup olacak şekilde karşılıklı olarak yerleştirin.
3. Öğretmenin komutu ile birlikte grubun ilk çocuğu ipteki ağırlığı kendi taraflarına çeker.
4. Daha sonra karşıdaki grup ilk çocuğu bu ağırlığı kendi tarafına çeker.
5. Çocuklar ipi bacak aralarında çekmeye çalışır.
6. Yada çocuklar sırtını ağırlığa dönerek çekmeye çalışır.

Kurallar:

- Her çocuk sırayla ipteki ağırlığı çeker.
- İlk çocuğun çekişi bitikten sonra ikinci çocuk ağırlığı çeker.

Güvenlik Önlemleri:

- Ağırlığı düzgün sabitleyin.

Geliştirdiği Beceriler:

- Kol, omuz ve sırt kas gücü
- Denge ve yön kontrolü
- Motor planlama becerisi



Öğretmen Notu: Çocukları sırayla ve kontrollü bir şekilde yönlendirin. Her çekiş öncesi çocukların hazır ve dengeli pozisyonda olduğundan emin olun. Ağırlık ve ip güvenliğini sürekli kontrol edin. Oyunu eğlenceli hâle getirmek için kısa molalar ve teşvikler verin. Ağırlığı tek çekişte ne kadar çekebileceklerini deneyimleyin. Zamanla ağırlık arttırın. Belli bir aşamaya gelindiğinde kendi aralarında ip çekme oyununu uygulayın.

Amaç: Çocukların ayaklar yerde düz bank (plank) pozisyonunda kontrollü hareket ederek kol, karın, bacak ve gövde kas kuvvetini, denge ve koordinasyon becerilerini geliştirmesi.

Uygulama Alanı: Sınıf içi veya kapalı salon (yumuşak zeminli, minderli ortam).

Süre: 10–20 dakika

Malzemeler:

- Serbest alan
- Renkli bantlarla oluşturulmuş başlangıç–bitiş çizgisi

Oynanışı:

1. Öğretmen, yere renkli bantlarla çocukların ellerini ve ayaklarını koymaları için çizgi belirler.
2. Çocuklar sırayla eller ve ayaklar yerde olacak şekilde düz bank pozisyonu alır.
3. Öğretmenin komutuyla çocuklar:
 - Ayaklarını yavaşça ellerine doğru yaklaştırır (yaklaş),
 - Ardından tekrar geriye doğru açılarak başlangıç pozisyonuna döner (uzaklaş).
4. Bu yaklaş–uzaklaş hareketi başlangıç noktasından bitiş noktasına kadar kontrollü şekilde devam eder.
5. Öğretmen oyun sırasında;
 - “Yaklaş!”,
 - “Şimdi uzaklaş!”,
 - “Karnını sık, gövden düz kalsın!” gibi yönergeler verir.

Kurallar:

- Her çocuk sırayla hareket eder.
- Hareketler yavaş ve kontrollü yapılmalıdır.
- Koşmak ve ani sıçramalar yapmak yasaktır.

Güvenlik Önlemleri:

- Zemin kaymaz ve yumuşak olmalıdır.
- Belin aşırı çökmesine izin verilmemelidir.
- Çocuklar arasında yeterli mesafe bırakılmalıdır.
- Yorulan çocuk oyundan güvenli şekilde çıkarılabilir.

Geliştirdiği Beceriler:

- Karın ve gövde kas kuvveti

- Kol ve omuz kuvveti
- Denge
- Koordinasyon
- Motor planlama
- Vücut kontrolü



Öğretmen Notu: Bu oyun çocuklar için zorlayıcı olabilir. Hareketlerin hızlı değil kontrollü yapılmasına dikkat edilmelidir. Çocuklar zorlandığında dinlenmelerine izin verilmeli ve oyun dışı bırakılmamalıdır. Doğru pozisyon sık sık hatırlatılarak bel çukurlaşmasına izin verilmemelidir. Zamanla iki çizgi arasındaki mesafe arttırılarak çocukların şınav pozisyonuna kadar uzatılabilir.

Bu bölümde sunulan beş oyun, çocukların temel denge ve koordinasyon becerilerini eğlenceli ve güvenli bir şekilde geliştirmeye yöneliktir. Oyunlar, çocukların doğal hareket akışına uygun, oyun temelli ve tekrar edilebilir niteliktedir. Öğretmen rehberliğinde kolaydan zora doğru çeşitlendirilerek uygulanabilir ve farklı mekân veya malzeme düzenlemeleriyle zenginleştirilebilir. Böylece çocuklar, hem denge ve koordinasyon becerilerini güçlendirir hem de aktif, güvenli ve keyifli bir öğrenme ortamında hareket ederler.

1

Tek Ayak Üzerinde Durma Oyunu ve "Y" Denge

Amaç: Statik Denge ve postür kontrolünü geliştirmek amacıyla ayak bileği ve bacak kaslarını güçlendirmek; aynı zamanda konsantrasyon ve motor planlama becerilerini desteklemek.

Uygulama Alanı: Sınıf içi veya kapalı spor salonu (halı, minder veya sünger zemin üzerinde).

Süre: 10–20 dakika

Malzemeler:

- İşaretleyici koniler veya bant (başlangıç ve bitiş noktası için)
- Kronometre (isteğe bağlı)

Oynanışı:

1. Çocuklar başlangıç çizgisinde sırayla tek ayak üzerinde durur.
2. Belirlenen süre boyunca tek ayak üzerinde dengede kalmaları istenir (ör. 10–20 saniye).
3. Süre sonunda diğer ayakla değiştirerek dengeyi test ederler.
4. İlerleyen aşamalarda belirli mesafeyi tek ayak üzerinde sekerek yada kayarak tamamlamaları sağlanabilir.
5. İlerleyen aşamalarda zemine “Y” harfi çizilerek, çocukların orta noktada tek ayak üzerinde dengede dururken serbest ayaklarıyla “Y” harfinin kollarına sırayla dokunmaları istenir.

Kurallar:

- Ayak yer değiştirmemeli; topuk veya parmak ucu dışına basmamalı

- Mesafa kaydetme oyununda dengeyi kaybeden çocuk başlangıca dönerek tekrar denemeli

Güvenlik Önlemleri:

- Zeminin güvenli olmasına dikkat edin
- Çocukların birbirine çarpmasını sağlayın
- Gerekirse minder kullanın

Geliştirdiği Beceriler:

- Denge ve postür kontrolü
- Bacak ve ayak bileği kas gücü
- Konsantrasyon ve dikkat

 **Öğretmen Notu:** Her çocuğun kendi hızında statik dengeyi sağlamasına izin verin. Bu etkinlikte çocuklara tek ayak üzerinde durmayı bir “leylek taklidi” olarak sunmak oyunu hem eğlenceli hem de motive edici hâle getirir. Çocuklara, leyleklerin bataklıkta yemek ararken uzun süre tek ayak üzerinde durabildiğini anlatarak onları oyuna hazırlayabilirsiniz. Dengenin kaybedilmesi “leyleğin suya düşmesi” gibi hikâyeleştirilerek oyun daha canlı bir hâle getirilebilir. Her çocuğun kendi hızında denge sağlamasına izin verilmeli ve zorlanan çocuklar cesaretlendirilmelidir. Ayrıca zaman tutarak “hangi leylek en uzun süre durdu?” gibi mini yarışmalar yapılabilir ya da başarılı denemelerde alkış, kuş sesi gibi eğlenceli geri bildirimlerle çocukların motivasyonu artırılabilir. Oyunu eğlenceli hâle getirmek için küçük yarışmalar veya alkış ile teşvik edebilirsiniz

Amaç: Bu oyunun amacı, çocukların hem statik hem de dinamik denge becerilerini geliştirmelerini sağlamaktır. Çizgi veya denge tahtası üzerinde kontrollü adımlar atmak, çocukların alt vücut kaslarını güçlendirirken aynı zamanda postür kontrolünü artırır. Bu süreçte çocuklar dikkatlerini kullanır, adımlarını planlar ve vücut ağırlıklarını doğru bir şekilde merkezler. Oyunun tekrar edilmesi, denge ve koordinasyonun yanı sıra hareket farkındalığını ve öz güveni de güçlendirir.

Uygulama Alanı: Sınıf içi veya kapalı spor salonu (halı, minder veya sünger zemin üzerinde).

Süre: 10–20 dakika

Malzemeler:

- Denge tahtası veya yere çekilmiş düz bir çizgi (renkli bantla)
- Güvenlik için minder (isteğe bağlı)

Oynanışı:

1. Zemine düz bir çizgi çekilir veya bir denge tahtası yerleştirilir.
2. Çocuklar başlangıç noktasında sıraya geçer.
3. Öğretmenin “Başla!” komutuyla çocuklardan çizgi/tahta üzerinde kollarını iki yana açarak yürümeleri istenir.
4. Çizgiden çıkmadan veya düşmeden bitiş noktasına ulaşmaya çalışırlar.
5. İlerleyen aşamalarda:
 - Eller belde
 - Geriye doğru yürüme
 - Elde hafif bir nesne taşıma gibi varyasyonlar yapılabilir.

Kurallar:

- Çizgiden çıkan veya dengesi bozulan çocuk başlangıca döner ve tekrar dener.
- Yürürken koşmak yasaktır.
- Sıradaki çocuk, önceki tamamlamadan sonra başlar.

Güvenlik Önlemleri:

- Zemin kaymaz olmalı ve çevre boş olmalıdır.
- Denge tahtası kullanılıyorsa kaymaması için sabitlenmelidir.
- Çocukların düşme riskine karşı yakın takip yapılmalıdır.

Geliştirdiği Beceriler:

- Statik ve dinamik denge

- Alt ekstremite kas gücü
- Koordinasyon ve dikkat kontrolü



Öğretmen Notu: Öğretmen, etkinlik sırasında çocukların yavaş ve kontrollü adımlarla ilerlemesini teşvik etmeli ve gerektiğinde fiziksel veya sözel destek sağlamalıdır. Her çocuğun denge seviyesinin farklı olabileceği göz önünde bulundurularak, zorlanan çocuklara daha kısa bir parkur veya minder destekli bir alan sunulabilir. Etkinliği çeşitlendirmek için yürüyüş sırasında basit yönergeler (örneğin “eller yukarı”, “dizleri hafif bük”, “gözlerin karşıda olsun”) verilebilir. Böylece hem denge becerileri pekişir hem de çocukların dikkat ve hareket kontrolü artar. Oyunun rekabetten uzak, destekleyici ve eğlenceli bir atmosferde yürütülmesi gelişim açısından büyük katkı sağlar.

Amaç: Bu oyun, çocukların yön değiştirme, denge, çeviklik, motor planlama ve görsel algı becerilerini aynı anda kullanmalarını amaçlar. Koniler arasından geçerken sağ/sol kararları verip belirli konilerde dönüş yapmaları, hem koordinasyonu hem de dikkati önemli ölçüde geliştirir. Aynı zamanda postür kontrolü, mekânsal farkındalık ve ritmik hareket becerilerini de destekler.

Uygulama Alanı: Sınıf içi veya kapalı spor salonu (halı, minder veya sünger zemin üzerinde).

Süre: 10–20 dakika

Malzemeler

- 5 veya 6 farklı renkte koni (kırmızı, sarı, mavi, yeşil, turuncu, mor)
- Düz bir çizgi (yer bandı veya ip)
- Öğretmen için renk kartları veya sesli komut listesi

Oynanışı

1. Öğretmen, uzun bir düz çizgi boyunca 5–6 renkli koniyi eşit aralıklarla dizer.
2. Çocuklar çizginin başlangıç noktasında sıraya geçer.
3. Her çocuk sırayla parkura başlar ve çizgi üzerinden ilerlerken konilerle karşılaştığında öğretmenin söylediği komutu uygular.

Temel komut seçenekleri:

- “Sağından geç!”
 - “Solundan geç!”
 - “Turuncu koninin etrafında bir tur dön!”
 - “Maviye sağdan, yeşile soldan geç!”
 - “Sarı konide dur, tek ayak üzerinde 3 saniye bekle!” (İsteğe bağlı ek görev)
4. Çocuk komutu doğru şekilde uyguladıktan sonra çizgide ilerlemeye devam eder.
 5. Her konide komut değişebilir; öğretmen oyunun zorluk düzeyini gruba göre ayarlar.
 6. Parkurun sonunda çocuk başla döner ve sıradaki arkadaşına yer açar.
 7. İlerleyen seviyede öğretmen karışık ve ardışık komutlar verebilir.
 - “Kırmızı: sol geç – Mavi: dön – Yeşil: sağ geç!”
 - “Sadece soğuk renklerde dön, sıcak renklerde sağdan geç!”
 - “Koniyi geçtikten sonra iki adım zıpla!”

Kurallar

- Çizgi üzerinden ayrılmadan ilerlemek gerekir
- Komutun doğru uygulanması zorunludur.
- Koniye dokunmak veya devirmek oyun dışı sayılır.
- Parkurda aynı anda yalnızca bir çocuk olmalıdır (alan genişse iki çocuk aralıklı çıkabilir).

Güvenlik Önlemleri

- Çizgi üzerinde kaymayı engelleyecek bant veya ip kullanın.
- Konilerin devrilmeyecek şekilde yerleştirildiğinden emin olun.
- Çok hızlı dönüşlerde çocukların baş dönmesi ihtimaline karşı temkinli olun.
- Parkur boyunca çarpışmaları engelleyecek uygun mesafe bırakın.

Geliştirdiği Beceriler

- Denge ve postür kontrolü
- Yön değiştirme ve çeviklik
- Motor planlama ve karar verme
- Görsel algı ve renk ayırt etme
- Reaksiyon hızı
- Mekânsal farkındalık

 **Öğretmen Notu:** Bu oyun, çizgi üzerinde ilerleme ve koniler arasında yön değiştirmenin birleşmesiyle oldukça zengin bir hareket deneyimi sunar. Çocuklar hem öğretmenin anlık komutlarını takip ederek dikkat becerilerini kullanır hem de sağ-sol ayrımını pratik eder. Oyun sırasında her çocuğun kendi hızında ilerlemesine izin vermek, çizgi üzerinde kalmakta zorlanan çocuklara ek destek vermek önemlidir. Renkleri hikâyeleştirerek, örneğin “Mavi deniz, etrafında bir tur yüz!” gibi yaratıcı komutlar kullanmak oyunun motivasyonunu ve eğitsel etkisini artırır.

Amaç: Çocukların sıçrama ve geriye dönme hareketlerini deneyimleyerek alt ekstremite kas gücünü, denge ve koordinasyonu, ayrıca el-göz koordinasyonu ve motor planlama becerilerini geliştirmesi.

Uygulama Alanı: Sınıf içi veya kapalı spor salonu (halı, minder veya sünger zemin üzerinde).

Süre: 10–20 dakika

Malzemeler

- Serbest alan
- Yerde halkalar (başlangıç noktası için)
- Küçük yumuşak toplar veya süngerler

Oynanışı:

1. Öğretmen, yere halkalar ile başlangıç noktalarını belirler ve topları halka önüne yerleştirir.
2. Çocuklar başlangıç halkasında durur.
3. Öğretmenin komutuyla çocuklar:
 - Halka önündeki topu alır,
 - Sıçrayarak 180 derece dönerek geriye doğru ilerler,
 - Topu güvenli şekilde yere bırakır veya hedef noktaya koyar.
4. Çocuklar tekrar başlangıç noktasına dönerek sıradaki tur için hazırlanır.
5. Öğretmen oyun sırasında;
 - “Topu al... şimdi zıpla ve arkana dön!”,
 - “Dengeni koru, yumuşak in!”,
 - “Topu halkaya bırak, tekrar yerine dön!” gibi yönergeler verir

Kurallar:

- Her çocuk sırayla hareket eder.
- Sıçrama sırasında çift ayakla iniş yapılmalıdır.
- Topu düşürmek oyun dışı bırakmaz; çocuk kaldığı yerden devam eder.
- Koşmak veya ani hareketler yapmak yasaktır.

Güvenlik Önlemleri:

- Zemin kaymaz ve yumuşak olmalıdır.
- Top ve halkalar yumuşak ve güvenli materyallerden seçilmelidir.
- 180 derece dönüşler kontrollü yapılmalıdır; tam dönüş (360°) yasaktır.
- Çocuklar arasında yeterli mesafe bırakılmalıdır.

Geliştirdiği Beceriler:

- Alt ekstremite kas kuvveti
- Denge ve postür kontrolü
- Koordinasyon
- El-göz koordinasyonu
- Motor planlama
- Vücut kontrol



Öğretmen Notu: Bu oyun çocuklar için heyecan verici ve biraz zorlayıcı olabilir. Hızdan çok kontrollü ve güvenli hareket vurgulanmalıdır. Çocukların topu düşürmeleri yada 180 derece dönmemeleri normaldir; onları cesaretlendirerek tekrar denemelerini sağlayın. Her turdan önce malzemeleri kontrol edin ve güvenliği sağlayın.

Amaç: Engeller üzerinden yürüme, atlama ve yön değiştirme gibi hareketlerle çocukların denge, koordinasyon, motor planlama ve mekânsal farkındalık becerilerini geliştirmek. Bu parkur, çocuklara daha önce öğrendikleri motor becerileri bir arada, akıcı bir sırada uygulama ve pekiştirme fırsatı sunar.

Uygulama Alanı: Sınıf içi veya kapalı spor salonu (halı, minder veya sünger zemin üzerinde).

Süre: 10–20 dakika

Malzemeler:

- Renkli halkalar
- Küçük engeller (mini koniler, sünger bloklar, yumuşak engeller)
- Düz çizgi için bant
- Bitiriş noktası işaretleyici

Oynanışı:

1. Parkur oluşturulur: Halkalar yere düz çizgi boyunca yerleştirilir; aralarına küçük engeller, koniler veya sünger bloklar eklenir.
2. Çocuklar sırayla başlangıç çizgisinde bekler.
3. Öğretmenin “Başla!” komutu ile çocuklar parkura girer.
4. Her halka içine basarak ilerler, küçük engelleri adım atarak, üzerinden yürüyerek veya küçük sıçrayışlarla geçer.
5. Konilerle karşılaştıklarında, öğretmenin yönergesine göre sağından geçme, solundan geçme veya çevresinde bir tur dönme hareketi yaparlar.
6. Parkur sonunda bitiriş çizgisine ulaşarak oyunu tamamlarlar.
7. Zorluk artırmak için parkur genişletilebilir, dönüş noktaları eklenebilir veya çocuklardan hareket dizisini ezberlemeleri istenebilir (ör: “Sağdan geç–halkanın içine bas–engel üzerinden atla–koninin etrafında dön”).

Kurallar:

- Her çocuk parkuru sırayla tamamlar.
- Engellere çarpmamak için dikkatli hareket edilir.
- Acele etmek yerine kontrollü ve doğru hareket teşvik edilir.

Güvenlik Önlemleri:

- Engeller yumuşak ve güvenli malzemelerden seçilmelidir
- Parkur alanı kalabalık olmamalı; her seferinde bir çocuk ilerlemelidir.
- Düşme riskine karşı zemin kaymaz olmalıdır.
- Öğretmen parkurun yanında durarak çocuklara rehberlik etmelidir.

Geliştirdiği Beceriler:

- Denge ve yn kontrolü
- El-göz ve ayak-göz koordinasyonu
- Bacak kuvveti ve eviklik
- Motor planlama ve sıralama becerileri
- Mekânsal farkındalık (sağ-sol ayırt etme, mesafe algısı)



Öğretmen Notu: Bu oyun çocukların hem yön bulma hem de sıralı hareket becerilerini güçlendirir. Öğretmen oyunun akışını basitten karmaşığa doğru planlamalı; önce sadece halkalar üzerinde yürüme gibi kolay bir görev vermeli, ardından küçük engeller ve yön değiştirme komutları ekleyerek parkuru zenginleştirmelidir. Çocuklara hareketleri yaparken bedenlerini kontrol etmeleri, yavaş ve dikkatli ilerlemeleri hatırlatılmalı; zorlanan çocuklara bireysel destek verilmelidir. Parkuru hikâyeleştirerek (rneğin “orman yolu”, “uzay geçidi”, “renkli şehir turu”) oyunu daha eğlenceli ve motive edici hâle getirebilirsiniz.

1

Sünger Top Sürükleme Oyunu

Amaç: Kol, gövde ve bacak kaslarını aynı anda çalıştırmak; el-göz koordinasyonunu geliştirmek.

Uygulama Alanı: Sınıf içi veya kapalı salon (yumuşak zeminli, minderli ortam).

Süre: 10–20 dakika

Malzemeler:

- Sünger toplar
- Hedef çizgisi (renkli bantla)

Oynanışı:

1. **Başlangıç çizgisi** ve **bitiş (hedef) çizgisi** renkli bantla yere çizilir (örneğin 3–4 metre mesafe).
2. Her çocuğun önüne bir **sünger top** konur.
3. Ellerinde uzun sünger çubuklar.
4. Öğretmen “Hazır, başla!” komutunu verir.
5. Çocuklar sünger çubuklar ile önlerindeki topu sürükleyerek yada vurarak bitiş noktasındaki hedefin içine sokmaya çalışırlar.
6. Veya elleri ile sünger topu sürükleyerek hedefe götürürler.
7. Veya dizlerinin üzerinde ilerleyip elleriyle sünger topu

Kurallar:

- Her çocuk kendi sünger topu ile oynar.

Güvenlik Önlemleri:

- Zemin kaymaz olmalı.
- Alan yeterince geniş olmalı.

Geliştirdiği Beceriler:

- Kol, bacak ve gövde kas gücü
- El-göz koordinasyonu
- Denge ve dikkat

 **Öğretmen Notu:** Rekabet yerine “hep birlikte hedefe ulaştıralım” yaklaşımını kullanın. İlerleyen aşamalarda Sünger top yerine daha farklı

boyutlarda küçük yada daha büyük toplar kullanın. Bu değişiklikler çocukların itme ve kavrama becerilerini geliştirecektir.

Amaç: Kol kaslarını güçlendirmek; hedefe odaklanma ve el-göz koordinasyonunu geliştirmek.

Uygulama Alanı: Sınıf içi veya kapalı salon (yumuşak zeminli, minderli ortam).

Süre: 10–20 dakika

Malzemeler:

- Küçük sünger toplar (Çocukların rahat kavrayabileceği büyüklükte)
- Sepet, kutu veya kutu benzeri hedef

Oynanışı:

1. Her çocuk sırasıyla hedefe top atar.
2. İsalet eden atışlarda öğretmen çocukları alkışlar veya teşvik eder.
3. İstenirse hedef uzaklığı değiştirilerek zorluk artırılabilir.

Kurallar:

- Her çocuk kendi sırasını bekler.
- Hedefi ıskalayan çocuklar tekrar deneme hakkı alabilir.

Güvenlik Önlemleri:

- Atış alanı boş olmalı.
- Toplar yumuşak malzemeden seçilmelidir.

Geliştirdiği Beceriler:

- Kol kas gücü
- El-göz koordinasyonu
- Hedef odaklı motor kontrol



Öğretmen Notu: Başarı hissini desteklemek için kolay hedeflerle başlamayı unutmayın. Her çocuğın yaptığı atışta mutlaka olumlu ve teşvik edici geri bildirim verin. Oyuna çeşitlilik katmak ve her çocuğın seviyesine uygun zorluk sunmak için birden fazla hedef bırakabilirsiniz. Hedefleri atış noktasının sağına ve soluna yada yakın ve uzağıa yerleştirerek çocukların yön değiştirme, hedef seçme ve mekânsal algı becerilerini geliştirmelerine fırsat tanıyın. Bu düzen aynı zamanda çocukların denge, dikkat ve karar verme süreçlerini destekler. İlerleyen safhalarda topun boyutlarını değiştirin. Ayrıca hedefe top yuvarlama oyunları ile oyunu şekillendirin.

Amaç: Çocukların el-göz koordinasyonunu, dikkat ve reaksiyon hızını geliştirmek; temel motor becerileri ve denge kontrolünü desteklemek.

Uygulama Alanı: Sınıf içi veya kapalı salon (yumuşak zeminli, minderli ortam).

Süre: 10–20 dakika

Malzemeler:

- 1 veya daha fazla yumuşak top
- Gerekirse sınırları belirlemek için koniler ya da bant

Oynanışı:

1. Çocuklar daire şeklinde veya karşılıklı olacak biçimde dizilir.
2. Öğretmen ya da bir öğrenci topu farklı yön ve hızlarda atar.
3. Topu tutan çocuk, öğretmenin komutuna göre topu başka bir arkadaşına atar.
4. Kurala göre top; iki elle, tek elle, sekerek ya da havadan atılarak yakalanabilir.

Kurallar:

- Top sert atılmaz.
- Her çocuk oyuna aktif olarak katılır.
- Atışlar arkadaşın yakalayabileceği mesafede yapılır.

Güvenlik Önlemleri:

- Yumuşak ve hafif toplar tercih edilmelidir.
- Çocuklar arasında yeterli mesafe bırakılmalıdır.
- Kaygan zeminlerde oyun oynatılmamalıdır.

Geliştirdiği Beceriler:

- El-göz koordinasyonu
- Dikkat ve reaksiyon hızı
- Motor planlama
- Denge ve postür kontrolü
- Sosyal etkileşim ve iş birliği



Öğretmen Notu: Öğretmen, oyunun başlangıcında çocukların seviyesine uygun atış mesafesini ve zorluk düzeyini belirlemelidir. Daha küçük yaş gruplarında top yuvarlanarak ya da düşük hızla atılmalı; ileri düzey gruplarda ise atış yönü ve hızı çeşitlendirilmelidir. Oyun sırasında çekingen veya zorlanan

Çocuklar gözlemlenmeli, motive edici geri bildirimlerle sürece aktif katılımları desteklenmelidir. Rekabetten çok katılım ve başarı hissi ön planda tutulmalıdır.

Amaç: Kol ve el kaslarını güçlendirmek; nesne kontrolünü, el-göz koordinasyonunu ve kontrollü kuvvet uygulama becerilerini geliştirmek.

Uygulama Alanı: Sınıf içi veya kapalı spor salonu (yumuşak zeminli, minderli ortam).

Süre: 10–20 dakika

Malzemeler:

- Büyük çaplı, kontrolü kolay toplar (voleybol, pilates topuna küçük alternatifler, hafif ama geniş yüzeyli kauçuk toplar)
- İlerleyen aşamalar için orta ağırlıkta toplar
- Alan sınırları için bant veya koniler

Oynanış:

1. Çocuklar belirlenen oyun alanında, aralarında yeterli mesafe olacak şekilde yerleştirilir.
2. Her çocuk topu yere doğru kontrollü biçimde sektirmeye çalışır.
3. Başlangıçta iki elle sektirme yapılır.
4. Çocukların kontrol becerileri geliştikçe;
 - Tek elle sektirme
 - El değiştirme
 - Yavaş–hızlı ritimlerle sektirme çalışmalarına geçilir.

Kurallar:

- Top rastgele veya kontrolsüz şekilde yere vurulmaz.
- Her çocuk kendi alanı içinde çalışır.
- Kontrol kaybında top yeniden tutulur ve oyuna devam edilir.

Güvenlik Önlemleri:

- Toplar çocukların fiziksel seviyesine uygun büyüklük ve ağırlıkta seçilmelidir.
- Çocuklar arasında yeterli mesafe bırakılmalıdır.
- Zemin kaymaz ve güvenli olmalıdır.

Geliştirdiği Beceriler:

- Nesne kontrolü
- El-göz koordinasyonu
- Kol ve el kas gücü
- Kuvvet ayarlaması
- Denge ve motor planlama



Öğretmen Notu: Küçük çaplı ve hafif toplar, özellikle erken çocukluk döneminde kontrolü zorlaştırarak başarısızlık duygusuna yol açabilir. Bu durum yalnızca çocuklarda değil, yetişkinlerde dahi yerden sektirme sırasında gözlenmektedir. Bu nedenle oyuna büyük çaplı ve nispeten ağır toplarla başlamak, topun yerle temas süresini artırarak kontrolü kolaylaştırır ve öğrenme sürecini destekler. Çocukların gelişim düzeyine bağlı olarak topun boyutu ve ağırlığı kademeli biçimde azaltılmalıdır. Amaç, zoru başarmak değil, **kontrollü beceri kazanımını sağlamaktır**.

Amaç:Çocukların nesne kontrol becerilerini geliştirmek; farklı büyüklük ve ağırlıktaki topları kavrama, tutma, yönlendirme ve kontrollü şekilde başkasına aktarma becerilerini desteklemek. El-göz koordinasyonu, dikkat ve motor planlamayı geliştirmek.

Uygulama Alanı: Sınıf içi veya kapalı salon (yeterli alan, kaymaz zemin)

Süre: 10–15 dakika

Malzemeler:

- Farklı büyüklük ve ağırlıklarda toplar (büyük–küçük, hafif–ağır)
- Sandalyeler (isteğe bağlı)

Oynanışı:

1. Öğrenciler, derin kol şeklinde sıraya dizilir. (Ayakta, yere oturarak ya da sandalyede oturur pozisyonda olabilirler.)
2. Öğretmen, sıranın en başındaki öğrenciye topu verir.
3. Öğrenci aldığı topu:
 - sağdan veya soldan,
 - baş üstünden,
 - ayakta ise bacakların arasından **yere değdirmeden**, arkasındaki arkadaşına aktarmaya çalışır.
4. Top, sırayla arkadaki öğrencilere aynı şekilde aktarılır.
5. En sondaki öğrenci topu aldığı anda sıranın başına geçer ve oyun devam eder.
6. Oyun süresince topun büyüklüğü ve ağırlığı öğretmen tarafından değiştirilebilir.

Kurallar:

- Top yere düşerse oyun kaldığı yerden devam eder.
- Her öğrenci topu kontrollü ve dikkatli şekilde aktarmaya çalışır.
- Top, yere temas etmeden ve fırlatılmadan aktarılmalıdır.

Güvenlik Önlemleri:

- Kullanılan toplar çocukların kavrayabileceği ve güvenli materyalden seçilmelidir.
- Öğrenciler arasında yeterli mesafe bırakılmalıdır.
- Ani ve sert hareketlerden kaçınılmalıdır.

Geliştirdiği Beceriler:

- Nesne kontrolü

- El-göz koordinasyonu
- Kavrama ve bırakma becerisi
- Motor planlama
- Dikkat ve iş birliğ



Öğretmen Notu: Topun büyük ve nispeten ağır olması, özellikle küçük yaş gruplarında nesne kontrolünü kolaylaştırır ve başarı duygusunu artırır. İlerleyen aşamalarda topun boyutu küçültülerek ya da ağırlığı değiştirilerek zorluk seviyesi artırılabilir. Topun farklı yönlerden (sağ, sol, yukarıdan, alttan) aktarılması, çocukların mekânsal algı, yön farkındalığı ve reaksiyon becerilerinin gelişmesini destekler. Öğrencilerin zorlandığı durumlarda oturarak başlamak, süreci daha güvenli ve kontrollü hâle getirir.

Kaynaklar

- Agaoglu, Y. S., yalçın Tasmektepligil, M., Albay, F., Bayrak, M., & Paktas, Y. Serbest Zaman Eğitimi Ve Önemi. *Milli Eğitim Dergisi*, 34(170).
- Ağaoğlu, Y. S., & Boyacı, M. (2013). Serbest zaman eğitimi. *Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri*, 8(1), 17-23.
- Akçınar S., Taşkiran C., Akçınar F. (2020) “Farklı Fiziki Özelliklere Sahip Yerleşim Bölgelerinde Yaşayan Altı Yaş Grubu Çocukların Psikomotor Gelişimlerinin Karşılaştırılması” *Journal of History School*, 45, 1132-1146.
- Arabacı N., Çıtak Ş. (2017) “Okul Öncesi Dönemdeki Çocukların “Oyun” ve “Açık Alan (Bahçe)” Etkinlikleri İle İlgili Görüşlerinin İncelenmesi ve Örnek Bir Bahçe Düzenleme Çalışması” *Akdeniz Eğitim Araştırmaları Dergisi*, S:21, 28-43.
- Aral, N., Gürsoy, F., & Köksal, A. (2001). *Okul öncesi eğitimde oyun*.
- Arslan, A., Akoğlu, S., & Guter, Z. (2021). Okul Öncesi Dönemde Çocuk Oyunlarının Çocukların Motor Gelişimlerine Etkilerinin İncelenmesi. *Modern Leisure Studies*, 3(2), 35-48.
- Arslan, A., Akoğlu, S., & Guter, Z. (2021). Okul öncesi dönemde çocuk oyunlarının çocukların motor gelişimlerine etkilerinin incelenmesi. *Modern Leisure Studies*, 3(2), 35-48.
- Arslan, S. (2011). Serbest zaman kullanımı: Sıradan serbest zaman etkinlikleri ve sistemli serbest zaman etkinlikleri. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(2), 1-10.
- Basit O., Deniz Ü. (2020) “Türkiye’de Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Psikomotor Gelişimlerini Destekleyen Eğitim Uygulamalarının İncelenmesi” Bir Meta-Analiz Çalışması, e- Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi, 7, 100-118. doi: 10.30900/kafkasegt.743149
- Canlı, U., Taşkın, C., & Kurt, C. (2021). Çoklu beceri hareket eğitimi programı: okul öncesi çocuklarda vücut kompozisyonu ve motor performans değişimleri. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 156-167.
- Çingöz, Y. E., & Suveren Erdoğan, C. (2021). *Okul öncesi çocuklarda denge-koordinasyon egzersizleri ve dikkat düzeyi* (E. Zorba, Ed.). Ankara: Akademisyen Kitabevi.
- Dereobalı, N., & Çandır, T. (2021). Erken çocukluk döneminde motor gelişim ve riskli oyun ilişkisi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (60), 560-581.
- Durukan, H., Koyuncuoğlu, K., & Şentürk, U. (2016). Okul öncesi çocuklarda temel cimmastik programının motor gelişim açısından incelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(2), 131-140.
- Eriş, F., Uzun, R., Hazır, A., & Güven, C. (2023). Comparison of Some Anthropometric Features and Balance Ability of Basketball and Volleyball Athletes. *EUROPEAN JOURNAL OF MOLECULAR AND CLINICAL MEDICINE*, 10(1).
- Erkut, A. O. (2024). *Hareket eğitimi*. Duvar Yayınları.
- Gümüşdağ, H., & Yıldırım, M. (2018). *Spor bilimlerinde çocuklarda motor gelişim* (1. baskı). Nobel Akademik Yayıncılık.

- Karaca, R., & Karaca, S. (2024). *Beden eğitimi ve spor derslerinde sınıf yönetimi*. In H. Işık & R. Uçar (Eds.), *Uygulamalı sınıf yönetimi* (ss. 201–215). Pegem Akademi.
- Karaca, S., Karaca, R., & Dülger, D. (2023). Rekreatif sporun beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin yaşam memnuniyetine etkisi: *Bir ilişkisel tarama çalışması*. In A. Ersoy & H. Ulukan (Eds.), *Spor psikolojisinin derinlikleri: İlişkiler, analizler ve karşılaştırmalar* (ss. 7–26). Duvar Yayınları.
- Karaman B., Suel E. (2020). “Okul Öncesi Eğitim Kurumlarında Oynatılan Fiziksel Etkinliğe Dayalı Oyunların Psikomotor Gelişimi Üzerine Etkisi” *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 14(3), 529-539.
- Mengütay, S. (2005). *Çocuklarda hareket gelişimi ve spor*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Ogelman, H. G. (2014). Okul öncesi eğitim kurumlarında serbest zaman etkinliklerinin gözlemlenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(26), 125-138.
- Özer, D. S., & Özer, K. (1998). *Çocuklarda motor gelişim*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Özmutlu İ., Eroğlu B. (2019) “Çocuk ve Oyun” *Çocuklar İçin Spor Eğitimi*, Gazi Kitabevi, (Edt.:Umut CANLI, Cüneyt TAŞKIN, Çalık Veli KOÇAK), ISBN:978-605-7805-97-3, 189-220
- Özyürek, A., Özkan, İ., Begde, Z., & Yavuz, N. F. (2015). Okul öncesi dönemde beden eğitimi ve spor. *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*, 3, 479-488.
- Pesen Duman, K., & Cumart, G. (2024). Oyun Temelli Öğrenme ve Okul Öncesi Eğitim. *International Journal of Social and Humanities Sciences Research (JSHSR)*, 11(106), 786–795.
- Şentürk, U., Yılmaz, A., & Gönener, U. (2015). Okul öncesi dönemde motor gelişime yönelik hareket eğitimi ve oyun çalışmalarının içerik analizi. *Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri*, 10(2).
- Yamaner, F., Çiçek, G., Çalbıyık, M., Özdurak Singin, R. H., & Denizci, T. (2021). *Çocuklarda motor gelişim ve oyun* (2. baskı). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Yıldız, E., & Çetin, Z. (2018). Sporun psiko-motor gelişim ve sosyal gelişime etkisi. *Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal*, 5(2), 54-66.
- Yılmaz, K. B., & Erkiş, A. O. (2023). Okul Öncesi ve İlköğretim Döneminde Psiko-Motor Gelişimin Fiziksel Aktivite Üzerindeki Önemi. *Journal of Curriculum and Educational Studies*, 1(2), 292-305

Serbest Zaman Etkinlik Planı Tablosu

No	Etkinlik Adı	Yaş Grubu/ Süresi	Amaç	Materyaller	Uygulama Basamakları

SERBEST ZAMAN VE HAREKET EĞİTİMİ

OKUL ÖNESİ DÖNEMDE TEMEL MOTOR BECERİLERİN
OYUNLARLA GELİŞİMİ

